

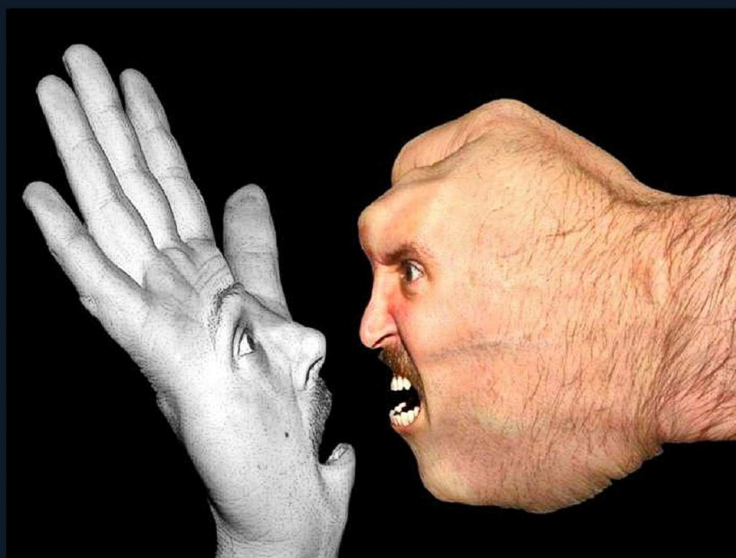
PHILOSOPHICAL ARKIV

А. И. Фет

СОБРАНИЕ ПЕРЕВОДОВ

Дж. Р. Бейч, Г. Гольдберг

ТВОРЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ



A. I. FET. INSAMLADE ÖVERSÄTTNINGAR

А. И. ФЕТ. СОБРАНИЕ ПЕРЕВОДОВ

Дж. Р. Бейч, Г. Гольдберг

ТВОРЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ

ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО
И ПРИМЕЧАНИЯ
А. И. ФЕТА

G. R. BACH, G. GOLDBERG

KREATIVA AGGRESSION

ÖVERSATT FRÅN ENGELSKA
OCH KOMMENTARER
AV A. I. FET

PHILOSOPHICAL ARKIV, SWEDEN, 2016

All correspondence should be addressed to Ludmila P. Petrova, the copyright holder of A.I. Fet and the Editor-Compiler of the Collection. E-mail: aifet@academ.org
Technical proofreading of typed text — Jakov I. Fet.

Copyright © Abraham Ilyich Fet, 2016

All rights reserved. Electronic copying, print copying and distribution of this book for non-commercial, academic or individual use can be made by any user without permission or charge. Any part of this book being cited or used howsoever in other publications must acknowledge this publication.

No part of this book may be reproduced in any form whatsoever (including storage in any media) for commercial use without the prior permission of the copyright holder. Requests for permission to reproduce any part of this book for commercial use must be addressed to the Author. The Author retains his rights to use this book as a whole or any part of it in any other publications and in any way he sees fit. This Copyright Agreement shall remain valid even if the Author transfers copyright of the book to another party.

This book was typeset using the L^AT_EX typesetting system.

Cover image: A free stock photograph. Taken from the internet. This image is the public domain.

ISBN 978-91-983073-8-2

Philosophical arkiv
Nyköping, Sweden

Оглавление¹

Часть I. “Милые” люди

Глава 1. Миф о “милом” парне

“Милые” американцы (8); “Милая” мамочка (9); “Милый” папочка (11); “Милые” дети (12); “Милые” родители (13); “Милый” босс (14); “Милые” служащие (17); “Милый” учитель (18); “Милые” ученики (19); “Милый” психотерапевт (20); “Милые” пациенты (21); “Милый” спутник (22); “Милый” игрок (23); “Милые” возлюбленные (25); Как жить с “милым” человеком (27); Цена “милого” поведения (29)

Глава 2. “Милая” мать и “милый” отец

Агрессивная энергия младенца (31); Воспитание скрытых агрессоров (34); Трагедия “хорошего” младенца (35); Миф о детской жестокости (36); Опасайтесь чрезмерной сдержанности “милого” ребёнка! (37); Ребёнок должен сталкиваться с фрустрацией (38); Воспитание голубей и ястребов (39); Агрессия и протест (41); Агрессия и любовь (42)

Глава 3. “Милые” супруги

Узкое основание любви (47); Ритуал забвения и прощения (48); Характерные черты супружеского убийства (49); Обучение борьбе (50); Эпидемия домашнего насилия (52)

Глава 4. “Милый” психотерапевт

Психотерапевт как символ (57); Разрядка эмоций (59); Боритесь с вашим психотерапевтом (61); Z-процесс (62); Метод агрессивной конфронтации (64); Терапевт как скрытый агрессор (65); Терапевт — не ваш добрый приятель (66); Терапевт как жертва (67); Как выбрать и оценить психотерапевта (70)

Глава 5. “Милые” зануды

Зануда-мать (75); Зануда-отец (75); Зануда-предприниматель (76); Социально одобряемый образ (79)

¹Перевод выполнен в 1988 году с издания: Georg R. Bach & H. Goldberg “Creative Aggression”, New York, 1974. Главы 12–17 А.И. Фет не переводил, поэтому их нет в настоящем издании. — *Примеч. Л.П. Петровой.*

Часть II. Не столь “милое” общество

Глава 6. Общество, дающее себя запугать

Параноидно ли “параноидное” поведение (83); Наши пуританские, наивные установки (85); Выходы для агрессии (86); Определение агрессии (87); Программа тренировки агрессии (90)

Глава 7. “Милые” убийцы

Дьюэн Поуп: убийство в банке (94); Чарлз Уитмен: снайпер на тexasской башне (96); Марк Джеймс Роберт Эссекс: ужас в Нью-Орлеане (97); Хуан Корона: убийства в Юба-Сити (98); Чарлз “Текс” Уотсон: палач Мэнсона (99); Лео Гелд: убийца шести человек из Пенсильвании (99); Необходимые уроки (100); Профилактическое предложение (101)

Глава 8. Скрытые агрессоры дома и на работе

Маски, скрывающие враждебность (108); Тайный сговор (108); Страховка от сговора (111); “Тираны-больные” (111); Страховка от “тиранов-больных” (112); Пассивные агрессоры (113); Страховка от пассивных агрессоров (117); Синдром “сестры милосердия” (118); Страховка от “сестры милосердия” (119); “Моральное превосходство” (120); Защита от “моралиста” (121); Умники (121); Как бороться с умниками (122); Неблагодарные (123); Защита от неблагодарного (123); Сомневающийся (124); Как отделаться от сомневающегося (124); Беспомощный агрессор (125); Страховка от беспомощности (125)

Глава 9. Танцы вокруг зверя

“Танец зрителя” (128); “Религиозный танец” (130); “Полицейский танец” (132); “Спортивный танец” (135); “Военный танец” (136); “Пацифистский танец” (137); “Научный танец” (138); Танец со зверем (139)

Глава 10. Так же, как секс, агрессия подавлена и запрещена

Глава 11. Психологические опасности ложно направленной агрессии

Депрессия (145); Как помогает гнев (147); Освобождение ненависти к себе (149); Кататоническая шизофрения (151); Главные психологические проблемы расстройства (152); Шесть эмоционально разрушительных установок (156)

Часть III. КАК ЖИТЬ КОНСТРУКТИВНО С АГРЕССИЕЙ

Глава 18. Выяснение семейных отношений: фестиваль агрессии

Цена подавления открытой агрессии (164); Семейное выяснение отношений (166); Этап I: Упражнения в агрессии для семьи (168); Рынок рабов (169); Обучение путём отвержения (170); Переключение ролей (171); Отталкивание папы или мамы к стене (171); Тренировка обратной связи (172); Настойчивость–сопротивление (173); Этап II: Семейные ритуалы (175); “Везувий” (176); “Вирджиния Вулф” (177); “Выволочка” с “покаянием” (179); “Музейные каталоги” (180); Борьба с батакой (182); Порка батакой (182); Этап III: “Честная борьба за изменение” (183)

Глава 19. Враги за работой: управление служебной агрессией

Американская кастовая система (186); Со страхом и трепетом (188); Вредная доброта (190); Служащий, не умеющий сказать “нет” (192); “Милый” администратор и его подручный (весьма обычные компании) (194); Упражнение “настойчивость–сопротивление” (194); Нет волшебного решения (196); Выявление враждебности (198); Унижение служащего (199); Групповое “психическое изнасилование” предпринимателя (200); Возможности предпринимателя (202); Творческий администратор (203)

Глава 20. Борьба за изменение в учреждении

Техника честной борьбы (204); Девять шагов честной борьбы (207); Оценка борьбы (211); Образец борьбы (212)

Глава 21. Борьба за рост

Риск против безопасности (222); Переживание против анализа (224); Движение против воздержания (225); Открытость против замкнутости (225); Жизнь в собственном ритме против подчинения авторитету (226)

Часть I

“МИЛЫЕ” ЛЮДИ

Глава 1

Миф о “милом” парне

Джо Майклз был “милый” парень. Он нравился людям с первого взгляда, потому что у него всегда была наготове улыбка, и он всегда мог сказать что-нибудь приятное. Друзья могли добиться от него почти всего, что им хотелось, он сам объяснял это тем, что “ему почти всё доставляет удовольствие”. Никто не слышал, чтобы Джо когда-нибудь ссорился, спорил или даже сколько-нибудь энергично возражал; он полагал, что отрицание — не в его стиле.

Когда друзья Джо узнали, что с его женой Ниной произошёл нервный срыв, они были поражены. И тогда оказалось, что она уже семь месяцев лечилась у психотерапевта.

Во время терапии она никак не могла объяснить, что не ладится в её браке. Она чувствовала себя непростительно виновной, потому что все вокруг толковали ей, как она должна быть счастлива, выйдя замуж за такого “милого” парня. Но *она* знала, что супружеские отношения загнали её в угол. Её муж Джо был человек столь безмятежного и ровного нрава, что при каждой неприятности она сваливала вину на себя. Например, она орала на детей как раз потому, что Джо этого не делал. И скоро она стала чувствовать себя чем-то вроде злой собаки. Дети оскорблялись и искали защиты у Джо. Он обычно становился на их сторону. Их одиннадцатилетний старший сын Майкл плохо учился в школе. Он ни на чём не мог сосредоточиться. То он сидел и слушал пластинки, то отправлялся кататься на мотоцикле. Джо на всё это никак не реагировал, и Нина измучилась, пытаясь управлять Майклом. После нескольких месяцев психотерапии Нина начала понимать, что если так будет продолжаться, то она сойдёт с ума, и что единственный выход — развод. Её подруги в один голос советовали ей этого не делать и упрекали её, что она очень уж много требует от брака. Она говорила им, что не понимает мужа и просила их помочь ей в этом, но как обнаружилось, они в сущности мало что о нём знали, кроме того, что Джо — очень “милый” парень.

Нина предложила развод, но Джо, по-видимому, не был этим особенно взволнован, и когда ему предъявили все документы, он на

них почти не обратил внимания. Вскоре после развода Джо снова женился и почти никогда не навещал детей. Он говорил, что его новая жена этого не хочет, дети стали замкнутыми и мрачными.

“Милые” американцы

Вы скажете, что это загадочно? Никоим образом. “Милый” парень — это столь же типичное американское явление, как джаз, яблочный пирог и бейсбол. И его любят потому, что он, по-видимому, больше всего озабочен именно тем, чтобы всем нравиться. В нём больше всего проявляется типично американский страх перед агрессивностью в личных отношениях. Он вовсе не пацифист и не трус. Он боится агрессивности только в личных отношениях. На войне, например, он мог бы без колебания убить человека.

“Милый” парень больше всего занят тем, что соблюдает свой образ, а в образ его входит представление, что он — дружелюбно настроенный, приятный человек. Но в основе его поведения лежит манипулирование людьми и ситуациями. Этим способом он избегает сильных эмоциональных столкновений, которые ему неприятны. Вдобавок ему не приходится при этом беспокоиться, не говорят ли о нем что-нибудь дурное.

Сохраняя свой “милый” вид, он очень осмотрителен. Вряд ли он подпустит к себе кого-нибудь на близкое расстояние, чтобы его можно было понять, и члены семьи не составляют для него исключения. Поведение “милого” парня — это путь наименьшего сопротивления, поскольку оно меньше всего задевает его эмоции и налагает на него наименьшие обязательства перед людьми. Таким образом, его “милое” поведение — это, в скрытой форме, агрессивная манипуляция. Оно безлично, и оно должно ему доставить успех. Он нравится людям не потому, что они его в самом деле знают, а потому что он не угрожает их собственной системе сдерживания агрессии, поскольку он не входит в конфликт, не самоутверждается и не проявляет открыто свой гнев.

У “милого” парня есть много разновидностей. Мы рассмотрим некоторые из них: “милую” мамочку, “милого” папочку, “милых” детей, “милых” родителей, “милого” босса, “милых” служащих, “милого” учителя, “милого” игрока, “милых” спутников и “милых” возлюбленных.

В каждом случае мы опишем некоторый тип. Конечно, ни один человек не воплощает в себе все признаки какого-нибудь из этих типов. Но есть признаки, общие всем типам. Именно, во всех этих

случаях сильно выступает агрессивность, но всегда в скрытой, косвенной форме, так что она не кажется агрессивностью. Случайному наблюдателю “милое” поведение кажется вполне правильным, он видит в нём проявление добродетели и даже любви. Агрессивный смысл этого поведения можно заметить лишь по его действию на людей. “Милый” человек, столь уклончивый и неискренний в отношениях с другими людьми, именно по этой причине производит разрушительное эмоциональное воздействие. Поэтому для правильного понимания агрессивности очень важно заметить этот вид человека и его понять.

Мы опишем каждый из типов “милого” человека в терминах его внешнего поведения, затем опишем личность, стоящую за таким поведением, “вознаграждение”, извлекаемое из этого поведения и, наконец, его “цену” — то есть его вредное действие.

“Милая” мамочка

“Милая” мамочка делает в семье всё и для всех, редко требуя что-нибудь взамен. Она всегда работает “на износ”, даже когда ей нездоровится, что случается довольно часто. Квартира содержится в образцовой чистоте, и в шкафу или холодильнике всегда найдётся какое-нибудь излюбленное лакомство. “Милая” мамочка обо всём усердно хлопочет: она заботится, чтобы все как следует поели, вовремя вернулись домой и были прилично одеты. Она редко покупает себе одежду, потому что не любит тратить на себя. Она умеет внимательно слушать, в особенности истории о всяких несчастьях.

Но время от времени, всё чаще по мере того как дети подрастают, “милая” мамочка начинает устраивать скандалы. Она визжит, угрожает, обвиняет всех домашних в неблагодарности и внушает всем чувство вины. Во время этих припадков говорить с ней невозможно.

Но потом она успокаивается и снова становится “милой”. Когда дети вырастают и скоро должны расстаться с родительским домом, “милая” мамочка ведёт себя так, как будто находится на грани нервного срыва.

Скрытая личность. “Милая” мамочка происходит из семьи со строгим порядком послушания, где ребёнку полагается вести себя так, чтобы его было видно, но не слышно. Каждый раз, когда она открыто выражала своё недовольство, её наказывали за неуважение к родителям. Её воспитали в убеждении, что ей важнее всего быть хорошей женой и матерью, и что “хорошие” женщины всегда любят

своего мужа и детей. Ей не дали развить свой ум и она не знала независимой жизни. Она вышла замуж очень молодой и, в сущности, так и не порвала уз, связывающих её с родителями. Выходя замуж, она была эмоционально ребёнком.

Она в тайне завидует своим подругам, оторвавшимся от семьи, которые вели более свободный образ жизни и имеют сексуальный опыт. Она чувствует себя обездоленной, а к своему положению жены и матери относится с внутренней досадой. Но у неё строгая совесть и она никогда не осознаёт до конца эту досаду. Она работает “на износ” именно для того, чтобы удерживать под контролем эти свои чувства, показывая себе и другим, какая она хорошая мать. Но время от времени её досада вырывается наружу. Преувеличенные заботы о детях она объясняет тем, что их любит; но скрытый мотив её поведения — стремление управлять детьми, не дать им стать сильнее и свободнее.

“Милая” мамочка чувствует себя несостоятельной, потому что ей не дали развить свои возможности. Поэтому она привлекает к себе внимание и придаёт себе важность своими немощами и болезнями. Она не в состоянии обрести внимание и важность прямым путём, потому что не смеет прямо утвердить себя, сказав “я хочу”. Вместо этого она их выпрашивает, как ребёнок.

Вознаграждение. Все говорят “милой” мамочке, какая она прекрасная женщина, и это её несколько поддерживает. Она управляет домом, и все внутренне боятся её, потому что она всё время внушает им, что они перед ней в долгу. Поскольку она всегда оказывает другим услуги, особенно детям, она держит их в зависимости и управляет ими. Поскольку у неё самые “чистые” мотивы, во всех возникающих в семье проблемах виноват кто-нибудь другой. Так как она всё время занята, вполне извинительно, что она не проявляет внешней активности. Это испугало бы её, потому что она избегает ситуаций, которыми не может вполне управлять.

Цена. “Милая” мамочка производит весьма разрушительное эмоциональное воздействие. Она выдаёт приводящие в замешательство скрытые сообщения: “Я люблю тебя” и “Я ненавижу тебя”. Каждый раз, когда её дети проявляют признаки независимости, она заставляет их переживать угрызения от собственного эгоизма и чувства вины. И, наконец, “милая” мамочка так тяжело работает. Как же можно её покинуть?

Она — могущественный тиран, искусно использующий скрытую агрессивность. Её средства управления — вина, болезнь и “нравственность”. Даже папочка превращается в бледную тень, потому

что он всегда уступает: против “милой” мамочки бороться нельзя.

“Милый” папочка

“Милый” папочка — добрейший человек. Когда мама сказала “Нет”, его всегда можно уговорить сказать “Да”. Он никогда не повышает голоса и не кричит, потому что, как он сам часто объясняет, он хочет только, чтобы его “оставили в покое”. Этот покой он находит за листом газеты, или перед телевизором. Руководство детьми он предоставляет маме.

Когда дети приносят из школы плохие отметки, “милый” папочка говорит что-нибудь в таком роде, что “надо больше стараться”, или же советует “не показывать это маме”. Дети ему сочувствуют, потому что мама им всегда управляет. Они обижаются на “милого” папочку только в тех случаях, когда он забывает и путает их имена или забывает сколько им лет.

Скрытая личность. “Милый” папочка пассивен и отчуждён от людей. Он женился и завёл детей, потому что это принято, и этого от него ожидали. Но в сущности он просто производит телодвижения. “Милый” папочка боится любого чувства, своего или чужого. Он боится также потерять самообладание. Его воспитание было репрессивным, ему не разрешали повышать голос или возражать. Он научился сдерживать агрессивные чувства путём отстранения. Всякое раздражение его очень пугает, потому что он не знает, что делать со своим собственным раздражением, и что он мог бы натворить, если бы дал себе волю. Его беспокоит, что люди о нём думают, хотя он и не подпускает никого к себе близко.

Вознаграждение. “Милый” папочка избегает ответственности за всё, что может случиться в семье. Он заставляет других чувствовать себя негодьями, потому что сам он всегда “мил” со своей философией “живи и дай жить другим”. Кроме того, он сберегает немало треволений, поскольку всегда остаётся в стороне от схватки. Этот его стиль оказывает ему немалые услуги, в особенности поддерживает его образ сдержанного, прямого и “милого” человека.

Цена. “Милый” папочка выражает свою агрессивность тем, что ни во что не вмешивается. Он обрекает свою жену на эмоциональный голод. Он навязывает ей роль “собаки”, а сам выглядит нежным, как роза. Когда жена призывает детей к порядку, он не поддерживает её и этим подрывает её авторитет. Своим “милым” отношениям к школьным неудачам и провинностям детей он демон-

стрирует своё равнодушие к ним. Он не даёт детям ни образцов поведения, ни мотивов к чему-нибудь стремиться. Как бы ни шли их дела, они видят, что ему всё равно. Это особенно вредно для его сыновей, потому что его бледная, пассивная натура не даёт им материала для идентификации с сильным мужчиной. В конце концов, его вечно ровное настроение начинает всех утомлять и раздражать. В действительности его поведение выражает скрытую агрессивность; он говорит окружающим: “Вы не существуете”, или “Всё это меня не касается”.

“Милые” дети

Взрослые любят “милых” детей, потому что “милые” дети очаровательны, стараются понравиться и ведут себя совсем “как взрослые”. Как говорят взрослые, они хотят, чтобы все дети были вежливы и имели хорошие манеры. “Милый” ребёнок — всегда любимец учителя, потому что он всячески старается всё хорошо сделать и никогда не создаёт трудностей с дисциплиной.

Одно только плохо — “милые” дети не ладят с другими детьми. Их сверстники считают их высокомерными и не доверяют им, так как они союзники взрослых и могут выдать секрет. С ними не очень интересно, потому что они в действительности не получают удовольствия от общения с другими детьми и находят детское общество скучным.

Скрытая личность. “Милые” дети — это манипуляторы, для которых жизненно важно, чтобы их любили и одобряли все взрослые. Их родители, гонящиеся за статусом, заинтересованы не в подлинном ребёнке, а в совершенном символе статуса, который можно предъявить людям, и поэтому “милые” дети исполняют перед ними свои спектакли, чтобы заслужить их любовь.

В сущности “милый” ребёнок — это покинутый ребёнок, с ним обращаются как будто он не личность, а вещь. Его “милое” поведение вовсе не происходит от подлинной теплоты и заботы: это техника выживания, предназначенная, чтобы нравиться взрослым. За его очарованием прячутся чувства обиды, отверженности и ярости, потому что с ним обращаются как с символом статуса и не дают ему быть ребёнком.

Вознаграждение. “Милым” детям достаются комплименты и внимание взрослых. Это даёт им возможность чувствовать себя чем-то особенным и относиться к другим детям с превосходством. Из-за их “очарования” взрослые делают им подарки и разрешают им

участвовать в различных собраниях взрослых, куда других детей обычно не допускают.

Цена. “Милый” ребёнок — это манипулятор, мало способный к подлинной человеческой эмпатии¹. Когда он вырастет взрослым, он будет ловко использовать людей, а затем небрежно отделяться от них. Он будет прикрывать своё раздражение улыбкой и приятными манерами, оставляя за собой разочарованные и оскорблённые жертвы. В конце концов “милый” ребёнок превращается в отчуждённого, одинокого взрослого, не способного к близким отношениям с людьми.

“Милые” родители

У этих приятных людей “либеральная” позиция. Они курят со своими детьми марихуану², снабжают свою подростковую³ дочь противозачаточным устройством⁴, и вообще всячески отождествляют себя с детьми и заботами своих детей. По отношению к их школьным успехам они беззаботны. Дисциплина держится у них всегда на рациональной, рассудочной основе, без всяких столкновений, повышения голоса или “навязывания превосходства”. Друзья их детей охотно к ним приходят, потому что у них всегда найдётся еда, марихуана, интимная обстановка, рок-музыка и “хорошая атмосфера” для их развлечений. “Милые” родители очень стараются понравиться друзьям своих детей и беспокоятся об их мнении.

Скрытая личность. “Милые” родители ориентированы на свой образ. В этот образ входит потребность чувствовать себя юными, а потому они бессознательно отрицают свой возраст и свою роль, то есть родительское руководство и авторитет. Их “поощрительная” позиция по отношению к детям в действительности означает уклонение от родительской ответственности и страх перед открытым проявлением агрессивности и уверенности. Они чувствуют себя несостоятельными в качестве взрослых и родителей, и потому выработали

¹Эмпатия — проникновение в чувства другого человека посредством мысленной постановки себя на его место. — *Прим. перев.*

²Марихуана — легкодествующий наркотик, изготавливаемый из конопли и широко распространённый в Соединённых Штатах. В подлиннике употреблено жаргонное слово “pot”, означающее курение папирос или трубки с марихуаной. — *Прим. перев.*

³В подлиннике “teenage” — возрастом моложе двадцати лет, но старше пятнадцати (последняя граница несколько неопределённая). — *Прим. перев.*

⁴В подлиннике “diaphragm” — противозачаточный колпачок, механическое противозачаточное устройство для женщин. — *Прим. перев.*

некий “молодёжный”¹ подход, избавляющий их от вмешательства и ответственности.

Вознаграждение. “Милыми” родителями восхищаются сверстники их детей; они считают их “чудесными” людьми. Это доставляет родителям ощущение особой близости к молодым людям и, тем самым, собственной молодости.

Цена. Отбросив свои роли взрослых и родителей, они тем самым отвергли своих детей. В действительности они превращают своих детей в родительские фигуры для самих себя, что порождает у детей нереальное ощущение власти и всемогущества, что в конечном счёте приведёт к кризису, когда им придётся начать независимую жизнь. Тогда обнаружится, что они слишком много о себе думают, чтобы работать в одном направлении, или ограничить себя рамками некоторой профессии.

“Милый” босс

Мистер Майк Эндрюс, заведующий отделением большой, преуспевающей бухгалтерской фирмы на востоке страны, безусловно имеет право считаться “милым” боссом. У него на стене висит большой календарь, где отмечены кружками дни рождения всех его подчинённых, от главных бухгалтеров до секретарей и регистраторов. И когда наступает такой день, он дарит женщинам цветы, духи или пирожные, а мужчинам — спортивное оборудование, крепкие напитки или принадлежности для курения.

Дважды в год он устраивает большой приём, приглашая к себе всех служащих. На рождество он приглашает своих служащих без их супругов. В этот вечер мистер Эндрюс становится “одним из парней”. Он напивается в своё удовольствие, целует женщин в дружеской, но “корректной” манере и убеждает всех “развлекаться без стеснения”. Четвёртого июля он устраивает большое ежегодное празднество. Это происходит у него дома, где он играет роль гостеприимного хозяина и организатора общего веселья. Угощение бывает обильным и выпивка не оставляет желать лучшего.

На работе мистер Эндрюс всегда держит дверь своего кабинета открытой, и когда кто-нибудь проходит мимо, он улыбается и восклицает: “Ну, как у вас дела?” Он всячески старается быть “милым” парнем и всегда приходит кому-нибудь на помощь. Например, однажды вечером он сел вместе с сотрудниками и принялся вместе с

¹В подлиннике слово “hip” — “имеющий отношение к хиппи”, или “развязный, развесёлый”. — Прим. перев.

ними наполнять и запечатывать конверты для срочной отправки, оставив собственную работу у себя на столе.

Как правило, мистер Эндрюс не решается потребовать от подчинённого какой-нибудь необычной работы, например, задержать его на вечернее время или дать ему добавочное задание. Он тайно содрогается при мысли, что ему придётся приказывать. Он никогда не проявляет открытого раздражения и тщательно избегает критики в чей-нибудь адрес. Напротив, он во всём ищет хорошую сторону и из кожи вон лезет, чтобы сказать каждому что-нибудь приятное о его работе. Не было случая, чтобы человек, проработавший в его отделении больше трёх месяцев, был уволен. Сам он — образцовый работник, часто он засиживается за своим столом до семи вечера и позже, а нередко приходит работать в субботу. Но если кто-нибудь в его конторе выглядит усталым, он сразу же предлагает ему пойти домой и отдохнуть. Конечно, этого “добрейшего человека”, который никогда не кричит, не критикует и ни от кого ничего не требует, не называют иначе как “милым”.

Скрытая личность. “Милый” босс в ужасе от мысли, что кто-нибудь может его не любить или считать его плохим человеком. Всякий открытый конфликт выводит его из равновесия, и он готов на большие издержки, чтобы этого избежать. Для него любой конфликт означает, что чьим-то чувствам будет нанесена тяжкая обида, и он не хочет нести за это ответственность.

Ему неприятно, когда он сталкивается с фрустрацией или гневом другого человека. И он надеется, что если он всегда будет “милым”, то другие не будут втягивать его в свои распри, потому что всякое участие в споре для него невыносимо. Он представляет себе, как кто-нибудь набросится на него в ярости!

У мистера Эндрюса бывают периоды, когда он внутренне взбешён, но он никогда не подаёт виду. В таком настроении (а оно усиливается с годами) он чувствует себя жертвой, считает, что все пользуются им в собственных целях и не ставят его ни во что. “Я готов прийти каждому на помощь, — говорит он себе, — но никто не ценит меня ни в грош”. Эти чувства особенно усиливаются, когда работа в конторе запаздывает или не ладится, и вследствие этого у людей портится настроение; в таких случаях он внутренне раздражается, что на него всегда сваливают ответственность. Но он никому не говорит об этих чувствах, потому что они его расстраивают; представление, что он испытывает раздражение и обиду, вызывает у него чувство вины.

Вознаграждение. “Милый” босс, в общем, ухитряется избегать

конфликтов и разногласий в своём окружении. При виде его служащие улыбаются, редко повышают голос, говоря с ним, и вообще разговаривают с ним только в положительном, удовлетворённом тоне.

Те, кто уходит с работы, никогда не говорят ему правду о своих подлинных неприятностях и фрустрациях. Он никогда не чувствует своей вины в том, что кто-нибудь недоволен. Поведение окружающих позволяет ему считать себя человеком, создающим вокруг себя атмосферу мира, любви и гармонии. Этот образ его вполне удовлетворяет.

Цена. Самая дорогая цена, которую “милый” босс платит в своей работе, состоит в том, что он теряет своих лучших сотрудников. Это происходит по нескольким причинам. Поскольку он испытывает отвращение к критике и опасается вызвать у кого-нибудь неприязнь, он в действительности не отмечает превосходную работу от обыкновенной. Подлинно одарённые и работоспособные люди приходят к выводу, что им не стоит напрягать свои силы. У них возникает ощущение безразличия и застоя. И, в конце концов, они испытывают такую скуку и фрустрацию, что им хочется уйти. Так из года в год уходят лучшие люди, и “милый” босс всё более оказывается в окружении малокомпетентных людей и угодников, не способных к хорошей работе, но чувствующих себя в безопасности, поскольку им удаётся выжить, улыбаясь и разыгрывая из себя “милых” людей. Служащие, более склонные к манипуляции, убеждаются, что им всё сходит с рук, и позволяют себе всё большие вольности: подолгу распивают кофе, поздно являются на службу и рано уходят. По этим причинам качество работы всё время снижается.

Кроме того, “милый” босс находится в хроническом состоянии внутреннего напряжения и озабоченности, что способствует психосоматическим болезням вроде язвы желудка и гипертонии. Поскольку он без надобности взваливает на себя всякую ответственность, это разрушительно сказывается на его домашней жизни. Он приходит вечером изнурённый. Свои супружеские обязанности он выполняет редко, или вообще их избегает. Оправданием служит усталость. Когда он пытается это делать, у него едва получается эрекция. Жена его, в свою очередь, начинает прибавлять в весе, выпивает и всё сильнее чувствует себя непривлекательной и нелюбимой.

Дети его также страдают, потому что у него не хватает на них времени и сил, и они всё хуже себя ведут. В конце концов, вся его

жизнь кажется ему бессмысленной и пустой. Он не понимает, почему при всех его благих намерениях он так одинок и никому не нужен. Это вгоняет его, наконец, в хроническую депрессию, алкоголизм или то и другое вместе.

“Милые” служащие

Черты поведения “милых” служащих этого рода сходным образом проявляются у мужчин и женщин. Они пытаются войти в милость босса, всегда выказывая готовность ему помочь. Они берут на себя добавочные дела, не входящие в их обязанности. Такая неумеренная охота к работе часто вызывает у них переутомление, или их эксплуатируют, но они никогда не жалуются и не сердятся. Может случиться, что такой человек имеет усталый и несчастный вид, но если спросить его, как он себя чувствует, он бодро ответит, что “всё в порядке.”

Они присматриваются к слабостям своего хозяина и преуспевают благодаря этим слабостям, предлагают сделать за него то, чего он не умеет делать сам; и они чувствуют себя уверенно, видя, что без них нельзя обойтись. Если хозяин забывчив, они ему напоминают. Если он слишком много пьёт или грубо ведёт себя, они его покрывают или оправдывают. Если же кто-нибудь возражает ему, спорит с ним или критикует его, они его защищают.

Скрытая личность. Главные мотивы этих “милых” служащих — это неуверенность и жажда власти, которую они не в силах прямо удовлетворить. Приходя на помощь своему боссу и покрывая его слабости, они чувствуют себя уверенными и важными. Они получают это ощущение собственной силы от зависимости своего хозяина.

“Милые” служащие в сущности чувствуют неполноценность по отношению к другим людям; они боятся провала. Своим “милым” поведением они уменьшают этот страх перед неудачей, и даже приобретают шансы на успех и могущество, делаясь незаменимыми для своего босса. Враждебность, лежащая в основе этого поведения, проявляется в том, как они обижают и даже причиняют вред своим сослуживцам, занимающим более низкие посты. Это особенно заметно в тех случаях, когда они сталкиваются с независимым поведением, или с кем-нибудь, кто может оказаться конкурентом в их честолюбивых планах.

Вознаграждение. Благодаря такому “милому” поведению, служащий этого рода нередко ухитряется установить особые отноше-

ния со своим боссом. Он может стать в конце концов его поверенным, допущенным ко всем его секретам, и это придаёт ему всё большее ощущение уверенности и силы. Кроме того, хотя сам он не способен к самоутверждению, не может собственными силами добиться успеха, он может заимствовать силу у своего босса, заставив его проявлять агрессивность вместо себя. Босс принимается за дело и берёт на себя главное бремя в сражениях; “милые” служащие извлекают из этого выгоды, ничем не рискуя, а просто оставаясь в тени своего хозяина, в награду за то, что они с ним “милы”.

Цена. “Милый” служащий никогда не становится взрослым. В рабочей ситуации он, в сущности, остаётся ребёнком — зависимым человеком. Поскольку босс играет роль его “папочки”, он никогда не чувствует себя независимым и не может относить свои успехи за собственный счёт.

В конце концов “милый” служащий теряет все свои неповторимые творческие способности, всецело посвятив себя манипуляциям, статусу и продвижению в должности. Но в то же время его угнетает мысль, что если бы босс бросил своё дело, заболел или умер, то он останется ни с чем. Это вызывает у него постоянное ощущение уязвимости и сомнения в себе.

Босс тоже платит свою цену за поведение его “милых” служащих. Поскольку его покрывают, эксплуатируя его слабости и его зависимость, он впадает в самодовольство, воображая, что ему нет надобности совершенствоваться или меняться. Если, например, он бестактен, резок, невнимателен, втягивается в алкоголизм и т.п., то он не осознаёт, как всё это действует на других, потому что “милые” служащие его покрывают. Он не испытывает давления, побуждающего бороться с этими вредными склонностями. И его поведение становится всё хуже, за что придется расплачиваться и ему самому, и его “милым” служащим.

“Милый” учитель

Признаки “милого” учителя — почти полное отсутствие домашних заданий, на уроках длинные разговоры о “переживаниях”, равнодушие к посещениям занятий и лёгкий экзамен. Он пытается со всеми дружить и как-то справиться с распущенным классом.

“Милым” учителем легко манипулировать, рассказывая ему о своих несчастьях. Он обещает всё, что угодно. “Милый” учитель всегда на стороне учеников, он может даже спросить ученика, какую ему поставить отметку.

Скрытая личность. “Милый” учитель досадует на любое проявление авторитета, и сам не любит выступать в такой роли. Но за этим поведением часто скрывается жёсткая авторитарная личность, которую он пытается в себе подавить; она обнаруживается, когда кто-нибудь из учеников проявляет агрессивность и заявляет, что ему не нравится, как учитель ведёт свой класс. Тогда вдруг оказывается, что “милый” учитель не так уж мил.

Вознаграждение. “Милый” учитель может считать себя героем в своём роде, мучеником своей школы. Ученики его обожают, и он получает всевозможные похвалы.

Цена. Как правило, расплачиваться приходится ученикам. “Милый” учитель даёт ученикам нереальное представление об условиях образования, в которых он сам преуспевает; впоследствии они могут столкнуться с конкуренцией, и тогда их ожидает провал. Поскольку он не предъявляет к ним осмысленных требований и со всеми одинаково “мил”, его отметки и рекомендательные письма ничего не стоят. Не усвоив содержание курса, ученики плохо подготавливаются к дальнейшим предметам. “Милый” учитель обещает всё, что угодно, но часто разочаровывает учеников, забывая свои обещания, или не находит времени их исполнить. В таких случаях проявляется его скрытая враждебность по отношению к ученикам, поскольку он выглядит “хорошим парнем”, а расплачиваться должны в конечном счёте они. Если же кто-нибудь из них проявляет недовольство и высказывается за серьёзное преподавание, то “милый” учитель даёт ему почувствовать, что он “зануда” и “плохой товарищ”.

“Милые” ученики

Они сидят в передних рядах, аккуратно записывают, задают “серьёзные” вопросы, улыбаются и одобрительно кивают учителю. Часто они остаются после урока в классе, собираются у доски и продолжают дискуссию. Они отождествляют себя с учителем больше, чем с другими учениками.

Скрытая личность. “Милые” ученики весьма честолюбивы и очень склонны к манипуляции. Они улыбаются и кивают учителю независимо от того, что он говорит; в действительности они его этим дурачат. На всех учителей они реагируют точно так же, без всякого смысла. В сущности они испытывают страх перед авторитетом, стремление нравиться и неуверенность в своих способностях. Их неискренние реакции выражают отчаянную потребность

чего-нибудь достичь. Они плохо общаются со своими сверстниками, потому что в тайне соперничают между собой, стремясь к поставленным целям, и не хотят терять время на “пустое” общение с людьми.

Вознаграждение. Их методы обычно работают, и они часто получают высокие оценки, одобрение учителей и хорошие рекомендательные письма. Даже при довольно хороших способностях они имеют лучшие шансы на академический успех, чем тихие, менее манипулятивного склада студенты с такими же способностями.

Цена. “Милые” ученики пользуются учителем для своих надобностей. Их враждебность проявляется в безразличном манипулировании всеми авторитетными лицами, и в их презрении к попыткам товарищей внести индивидуальность в своё образование и свою жизнь. Когда они получают диплом и станут, в свою очередь, преподавать, они будут вести себя в жёстком авторитарном стиле, по-прежнему пренебрегая индивидуальностью других.

“Милый” психотерапевт

“Милый” психотерапевт принимает своих пациентов такими, как они есть, во всём поддерживает их и относится к ним с “любовью”. Его лечебные сеансы — сплошное удовольствие, он добивается, чтобы людям было от них “хорошо”. Он всегда готов уменьшить свой гонорар, не торопит с оплатой счёта и охотно продлевает сеансы за пределы обычных пятидесяти минут.

Скрытая личность. “Милый” психотерапевт столь же зависит от своих пациентов, как они становятся зависимыми от него. Но существу его “милое” обращение служит не его пациентам, а ему самому, поскольку он со всеми одинаково “мил”. Он сам страдает, испытывая раздражения и агрессивность, и потому предпочитает “любовный” подход. Но за его “милым” поведением скрывается досада на людей и стремление держать их от себя подальше. Это “хитрый приём”, защищающий его от внутреннего раздражения.

Вознаграждение. “Милый” психотерапевт любим своими пациентами, у него большая практика, и есть пациенты, которые остаются с ним долгое время. Он ощущает себя богоподобным и важным для них.

Цена. “Милый” психотерапевт не только удовлетворяет собственные психические потребности, но воспитывает у своих пациентов зависимость и побуждает их посещать его год за годом. Чтобы угодить своему врачу, пациенты почти не меняются, но всегда гово-

рят ему, что они очень сильно изменились. Его собственный страх перед раздражением и агрессивным, уверенным поведением представляет для пациентов плохой образец; они начинают верить, что доктор когда-нибудь “вылечит” их попросту своей “любовью”. Скрытая агрессивность терапевта проявляется в том, что он играет роль чрезмерно заботливой матери, воспитывающей у детей зависимость и подавляющей в них уверенное, агрессивное поведение.

“Милые” пациенты

“Милые” пациенты не столько заинтересованы в улучшении своего здоровья, сколько в том, чтобы понравиться врачу. Они всегда говорят врачу, какой он чудесный человек, и никогда не противятся его авторитету. Их болезни часто длятся годами.

Скрытая личность. “Милые” пациенты жаждут внимания к себе и не умеют добиться его прямым путём, с помощью самоутверждения. Они делают ставку на свою болезнь, на заботу и внимание врачей. Это даёт им ощущение, что они кому-то важны и кем-то любимы. У “милых” пациентов детская личность, нуждающаяся в заботе взрослых. В то же время они весьма требовательны в своей зависимости, и если врач не поддержит их собственное представление об их “болезни”, они его покинут. Они не способны испытывать прямое удовольствие от общения с людьми, а вместо него получают свои удовольствия, страдая и добиваясь внимания к себе этим косвенным путём.

Вознаграждение. “Милые” пациенты получают внимание, в котором они нуждаются, и это доставляет им чувство собственной значимости. Подтверждение их болезней даёт им удобную рационализацию для уклонения от жизненной борьбы. Ощущение собственной важности усиливается, когда врач говорит им, что они “очень хорошие пациенты”. Поскольку они больны и, следовательно, беспомощны, им оказывают всяческое внимание, и от них ничего не требуют взамен.

Цена. “Милые” пациенты используют свои болезни, чтобы управлять своей семьёй. Поэтому они не могут позволить себе выздороветь. Выздоровление их пугает, потому что оно снова отбросит их к ощущению своей неудачи и несостоятельности. Таким образом, они должны оставаться больными, чтобы оправдать своё существование.

Тяжкую цену платят также члены их семей. Болезнь “милого” пациента — это оружие, которым он вызывает у них чувство ви-

ны и подавляет их личность, не давая им освободиться от связи с больным.

“Милый” спутник

Лозунг “милого” спутника несложен: “Не будем портить себе отпуск разногласиями.” На вид кажется, что он готов к сотрудничеству и покладист, он всегда готов делать то же, что вы, и идти вместе с вами. Если ему что-нибудь не нравится, он обычно промолчит. В самом худшем случае он становится безучастным. И если дела идут плохо, он никогда не жалуется.

Он непритязателен: в гостинице он предоставит вам первому выбрать кровать и решить, кому придётся спать у окна. Он всегда охотно пойдёт в ресторан, куда вы предпочитаете пойти. Его роль состоит в том, что он всегда готов “помочь”: он предупреждает вас, чтобы вы не ели такой-то пищи, не ходили в такие-то места, потому что там может быть опасно, остерегались людей подозрительного вида, которые могут украсть у вас деньги; у него особенный инстинкт, позволяющий ему охранять вас от не совсем “милых” людей. За этими исключениями, он обычно уверяет, что всё вокруг “чудесно”.

Скрытая личность. “Милый” спутник в сущности очень зависим и пассивен, готов подчиниться чужому руководству и нуждается в поддержке. Он боится любого конфликта, любого агрессивного чувства, которое может поставить под угрозу его отношения с другими и нарушить его зависимость от других. Он боится также брать на себя ответственность и уклоняется от решений. Поскольку он подавляет в себе уверенность, у него весьма неопределённая личность, без отчётливых предпочтений и увлечений. Хотя он легко мирится со своим окружением, он почти никогда не втягивается всерьёз в окружающую жизнь и получает от неё мало удовольствия.

Вознаграждение. “Милый” спутник ухитряется избегать открытых конфликтов, которых бояться, и всегда получает от других вежливые и “дружелюбные” реакции. Если возникает спор или драка, он всегда может утешиться тем, что это затеял кто-нибудь другой.

Если дела запутываются или становится скучно, ему не приходится ни за что отвечать, потому что решение принял не он.

Поскольку он так “мил”, другие испытывают чувство вины, когда им приходится покинуть его, занявшись собственными делами. Если “милый” спутник устал, все сразу же ложатся спать; если он

заболел, все о нем заботятся. Таким образом, своим “милым” поведением такой человек весьма ограничивает свободу и спонтанность поведения других.

Цена. Каждый, кто отправляется в поездку, должен расплачиваться за то, что у него оказался “милый” спутник. Ваш отпуск становится скучным и однообразным. Всё вокруг “чудесно”, но вы лишены подлинной обратной связи и у вас нет ощущения, что с вами настоящий человек. Всего спонтанного или сколько-нибудь рискованного приходится избегать. Поскольку “милый” спутник всегда ведёт себя прилично, он действует на других таким образом, что они стыдятся своей непосредственности. Путешествие с “милым” спутником настолько скучно, что вы могли бы с таким же успехом сбросить свои деньги, положив их на банковский счёт, и провести отпуск у себя дома, рассматривая слайды.

“Милый” игрок

Боб Римонд находился в Финиксе, штат Аризона, по случаю компьютерной ярмарки. Он был известен в своей области как математический гений. Кроме того, Боб был превосходный спортсмен.

В два часа дня он срочно вызвал по телефону свою жену. Оказалось, что Боб звонил из больницы. По-видимому, он провёл это утро, играя в теннис, и при этом выигрывал сетов один за другим. В конце финала взволнованный и смущённый противник случайно запустил мяч Бобу в глаз, так что Бобу пришлось сделать над собой немалое усилие, чтобы пожать ему руку, как это полагается в конце игры. Ушиб был очень серьёзен и требовалась операция.

Из дальнейшего разговора с Бобом выяснилось, что его партнёр всё утро глупейшим образом делал ошибку за ошибкой. Но Боб никоим образом его не критиковал. Для этого он был слишком “милым” человеком. Напротив, каждый раз, когда его противник ухитрялся сыграть сколько-нибудь прилично, Боб осыпал его похвалами, говоря, что тот сделал “великолепный удар”, или ещё что-нибудь в этом роде.

Неприятность по поведению спорта случилась с Бобом уже во второй раз. В первый раз он охотился со своим братом на фазанов. Его брат, неумелый охотник по сравнению с Бобом, часто делал промахи. Но Боб каждый раз говорил, что брат попал в цель, и не стрелял вслед за ним, чтобы его не обидеть. Избегая таким образом “оскорбительного” поведения, он портил при этом своих собак, потому что им приходилось всё время искать добычу после очередно-

го промаха его брата. Однажды в субботу, под вечер, небрежность брата кончилась тем, что он случайно выстрелил и ранил Боба в руку.

Скрытая личность. Отчасти Боб является продуктом и жертвой некоторого процесса социализации, запрещающего открыто похвалиться своими способностями и критиковать своего партнёра, если только он сам не просит ему помочь. Вследствие такого воспитания человек боится, что его сочтут хвастуном, и что другие игроки не простят ему его наглость. Поэтому “милый” игрок выискивает только приятное и не говорит ничего другого.

Боб знал, что он хорошо играет, но стеснялся открыто об этом сказать. Он всегда отступал на задний план, чтобы не казаться “слишком сильным” игроком и не навлечь на себя неприязнь. Он прилагал особые усилия, чтобы не дать другим игрокам почувствовать свою слабость.

Вознаграждение. Подбадривая всех своих партнёров, даже при самой жалкой игре, Боб получал удовольствие, сознавая, что он никого не обидел и может пользоваться репутацией “первоклассного” парня и игрока. Далее, все охотно с ним играли, потому что он был сильный противник, но ни у кого не вызывал чувство неполноценности. С другой стороны, это поведение “милого” игрока принесло ему также преимущества на службе. Он быстро продвинулся на руководящий пост и доставил своей компании множество заказов.

Цена. Поскольку он никогда не критиковал своих партнёров, они у него ничему не научились. Таким образом он косвенно задерживал их развитие. Их неловкость и неумелость продолжались до тех пор, пока, наконец, Боб не становился их жертвой.

Спортивная этика “милого” игрока имеет и другую цену. Поскольку накладывается запрет на критику других игроков, они злятся на себя за свою такую игру и яростно себя в этом обвиняют. Агрессивность не мобилизуется критикой и побуждением извне, а направляется внутрь. Когда человек плохо играет и слышит поощрительные замечания, это может быть чрезвычайно фрустрирующим переживанием, и может вызвать у него интенсивную ненависть к себе. Один из парадоксов спортивных состязаний состоит в том, что игроки, изо всех сил старающиеся выиграть, не должны при этом восторгаться своим успехом или критиковать ошибки других. Это считается неспортивным. Разрешается лишь всё время злиться на собственные недостатки.

“Милые” возлюбленные

Алан и Сильвия — “милые” возлюбленные. Связь между ними продолжалась пять месяцев и девять дней, после чего они пришли вместе в одну из наших марафонских лечебных групп¹, чтобы разобраться в своих отношениях.

Оба они — “чувствительные” люди, всегда внимательные друг к другу. Когда Алан делает что-нибудь, что раздражает Сильвию, она не реагирует на это, чтобы его не обидеть и не вызвать у него чувство отверженности. Когда Алан находит платья Сильвии некрасивыми, или когда она ему готовит еду, которой он не любит, он также на это не реагирует. Напротив, он нарочно хвалит её за хороший вкус и “поддерживает” её, поедая со “смаком” неприятное ему блюдо. Он делает всё это, потому что чувствует неуверенность Сильвии и хочет во что бы то ни стало помочь ей своей любовной заботой. Кроме того, он не хочет быть похожим на своего отца, который критиковал всё, что делала его мать.

Часто случалось, что все планы по поводу уикенда шли насмарку. Сильвия спрашивала Алана, что он хотел бы делать. Он обычно отвечал: “Мне всё равно. Всё, что ты захочешь, мне подойдёт.” И так они продолжали ходить вокруг да около этого вопроса. Сильвию всё это удручает, потому что если они в конце концов решают сделать что-нибудь в её вкусе, например, пойти на концерт классической музыки, то Алан, встретивший её предложение с энтузиазмом, посреди концерта начинает дремать. После этого Сильвия испытывает чувство вины за своё предложение. Точно так же Алан реагирует на раздражение Сильвии во время футбольного матча.

После секса Алан всегда заботливо спрашивает Сильвию, был ли у неё оргазм. В постели он всегда чрезвычайно внимателен и терпелив. В тайне Сильвия предпочла бы, чтобы он был более груб и агрессивен. Внутренне её очень раздражают его хлопоты по поводу оргазма, заставляющие её чувствовать себя под медицинским наблюдением. Но она никогда не говорит об этих неприятных вещах, потому что у Алана всегда бывают “милые” побуждения, и ей не хотелось бы ранить его “чувствительность.”

В последнее время Алан и Сильвия увлеклись психологией. Они выработали общую философию: “Занимайся собственными делами” и “Не сваливай свои ошибки на другого”. Это ещё усилило их осторожность по отношению друг к другу, в особенности воздержание от

¹Так называются группы с продолжительными сеансами, нередко растягивающимися на весь день или всю ночь. — *Прим. перев.*

всяких претензий и требований. Они пришли в нашу марафонскую лечебную группу, потому что их отношения, по-видимому, начали тускнеть. Алан жаловался на скуку и апатию; он начал проявлять интерес к другим девушкам. У Сильвии случались истерики и приступы тоски, от которых её все время тянуло ко сну.

Скрытая личность. Чрезмерная чувствительность Алана и Сильвии по отношению друг к другу была отражением лежащего в основе их личности преувеличенного страха перед гневом, агрессивностью и конфронтацией. Оба они в действительности весьма агрессивны, но сдерживают эти чувства. Они приучились отождествлять “милое” поведение с уклонением от борьбы. Каждый из них как будто боится “разбить” другого, предъявив ему свои требования или прямо выложив правду о своих чувствах. Когда Алан был мальчиком, мать говорила ему, что если он когда-нибудь повысит голос, говоря с нею, то она от этого заболеет, а может быть даже умрёт. И он будет в этом виноват! Мать Сильвии говорила ей, что одни только бродяги говорят громким голосом и открыто выражают свой гнев. Вследствие этого Алан и Сильвия боятся подлинной близости, потому что боятся потерять власть над своими агрессивными чувствами. Вместо прямого выражения этих чувств у Сильвии происходят приступы тоски и истерические припадки. Алан по той же причине испытывает скуку и апатию. Их философия (“Занимайся своим делом”) оправдывает их поведение: они держат друг друга на расстоянии и избегают агрессивных взаимодействий.

Вознаграждение. На ранней стадии отношений между Аланом и Сильвией “милое” поведение доставило им ощущение уюта и взаимного признания, поскольку оба они весьма чувствительны к резкости и критике. Их первоначальная реакция друг на друга состояла в том, что им удалось наконец найти того особенного человека, который понимает их “как они есть”. Далее, они могли таким образом избежать перебранок и конфликтов, выводящих из равновесия. Когда же их связь порвётся, они смогут воспринимать происшедшее как естественную часть своей жизни. Оба они “делали своё дело”, что и является, по их мнению, смыслом человеческих отношений.

Цена. “Милые” возлюбленные всегда приводят свои “идеальные” отношения к неизбежному краху. Затем они снова принимаются искать человека, с которым им будет в самом деле “чудесно”. Но оба расстаются с ощущением, что они по-настоящему не знали друг друга. И они в самом деле не знали. Переходя от одной связи к другой,

они будут снова и снова переживать одни и те же фазы: вначале эйфорию, затем развивающиеся ощущения скуки и апатии и, наконец, разрыв. После этого начинаются поиски нового партнёра. Но каждая такая связь оставляет у них всё более глубокую печать отчуждения, цинизма, сомнения и страха, что им никогда не удастся найти “настоящего” человека.

Как жить с “милым” человеком

К числу наиболее сложных межличностных отношений в нашем обществе принадлежит обращение с “милым” человеком, безучастие и скрытая агрессивность которого описаны в этой главе. “Милый” человек неизбежно вызывает во всех, кто с ним общается, чувство вины. Как можно сердиться на человека, который всегда пытается быть “милым”? Обычно все вступаются за “милого” человека и говорят вам: “Оставьте его в покое. Ведь он никому не мешает”, или “Делайте своё дело, а он пусть занимается своим”. Поэтому, прежде чем вы вступите с таким человеком в прямые отношения, вы должны знать то, что необходимо для вашей эмоциональной самозащиты: отрицательное или вредное воздействие, которое может оказать на вас “милый” человек.

Вот первый вопрос, который надо задать себе, если вам придётся иметь дело с “милым человеком”: “Какие мои потребности он обслуживает своим “милым” поведением?” Люди, входящие в близкие отношения с “милым” человеком, неизменно защищают свою собственную фобию по отношению к агрессии. Иначе говоря, человек этого рода привлекает их потому, что он их оставляет в покое и никогда не вступает с ними в конфликт. Люди, склонные вступать в отношения с “милыми” людьми, в действительности выдают нечто важное о самих себе: “Этот «милый» человек привлекает меня потому, что он оставляет меня в покое с моими дурными настроениями, ложными шагами, и с моей боязнью во что-нибудь сильно втянуться”.

В недавнем марафонском сеансе лечения под руководством д-ров Бейча и Гольдберга участвовала супружеская пара, в которой муж был классическим “милым” парнем. Вначале он нравился всем участникам группы своим любезным, “чувствительным” стилем. Всем, кроме его жены. Она видела, что он просто сходит с ума от неспособности занять в чём-нибудь твёрдую позицию, выразить прямо свой гнев или какое-нибудь другое сильное чувство. Она не умела положить конец его притворному “обожанию”, от которого

она задыхалась, испытывая чувство вины каждый раз, когда хотела что-нибудь сделать независимо от него. Жена этого “милого” парня могла вопить от фрустрации, тогда как её “милый” муж чувствовал лишь некоторое неудобство и говорил: “Не понимаю, чего ты от меня хочешь”.

В конце концов, эта его пассивность взбесила и всю группу, уставшую от его неизменно приятных и льстивых речей. Но затем, при поддержке врачей, “милый” муж совершил прорыв и стал вести себя сильнее. И тогда группа сделала важное открытие. Как только он стал сильным, жена его тотчас попыталась снова вернуть его в “милое” состояние. И скоро выяснилось, что поведение “милого” парня позволяло ей оставаться требовательным, неуправляемым, снисходительным к себе “ребёнком”. Хотя она добивалась от него большей силы, как только его сила проявилась, это ей в действительности не понравилось, и она попыталась помешать тому, что произошло. Вот первый вопрос, который здесь надо задать: “Какие потребности обеих сторон обслуживаются поведением «милого» человека?” В сущности, каждый, не страдающий фобией по отношению к агрессии, найдёт поведение “милого” человека монотонным, скучным и эмоционально невыносимым.

Как только вы станете меньше бояться своей собственной агрессивности, вам будет легче обращаться с “милым” человеком. Он поймёт по вашей прямоте и уверенности, что вы не принимаете его притворства и его манипуляций, и что он должен от этого отказаться, или прекратить отношения с вами. Вообще говоря, для людей, страдающих фобией по отношению к агрессивности, “милое” поведение представляет лишь временное удобство. Очень скоро такое поведение становится сковывающим и очень скучным, не говоря уже о вредных побочных воздействиях. Вначале вам может показаться, что общение с прямо агрессивным человеком не столь приятно, но он снова и снова заражает отношения и общественные ситуации своей энергией, а это необходимо, чтобы люди активно участвовали в жизни и сохраняли эмоциональное здоровье.

Значительно труднее положение детей, вынужденных жить с “милой” мамочкой или “милым” палочкой. Вряд ли они могут воздействовать на это поведение и изменить его без профессиональной или квалифицированной помощи взрослых. Но близкие друзья и родственники семьи, заметив такие черты поведения, могут хотя бы облегчить чувства вины и стеснения, охватившие ребёнка, если будут обращаться с ним и его родителями прямо и агрессив-

но. Когда ребёнок видит такие образцы поведения, это производит сильное лечебное действие.

Цена “милого” поведения

За “милое” поведение приходится расплачиваться и самому “милому” человеку, и тем, кому с ним приходится общаться. Это отчуждающее, скрыто враждебное и саморазрушительное поведение, по следующим причинам:

1. “Милый” человек создаёт атмосферу, в которой другие избегают давать ему честную, подлинную обратную связь. Это блокирует его эмоциональное развитие.

2. “Милое” поведение в конечном счёте вызывает недоверие других. Именно, оно вызывает у них чувства неуверенности и опасения, поскольку они не могут знать, поддержит ли их “милый” человек в кризисной ситуации, где потребуется агрессивное столкновение с людьми.

3. “Милый” человек тормозит рост других людей. Он не даёт им подлинной обратной связи и лишает их тем самым реального партнёра. Поскольку у них нет, таким образом, объекта для самоутверждения, они обращают свою агрессивность против самих себя. Это вызывает также чувства вины и подавленности у всех, кто близко связан с “милым человеком”.

4. Вследствие хронически “милого” поведения, другие люди никогда не уверены, выдержит ли их связь с “милым” человеком конфликт или резкое столкновение с ним, если оно вдруг случится. Это весьма ограничивает возможность близких отношений с ним, поскольку настораживает его партнёров.

5. “Милое” поведение ненадёжно. Время от времени “милый” человек взрывается с неожиданной яростью, что приводит в замешательство связанных с ним людей, не готовых к такому взрыву.

6. Сдерживая свою агрессивность, “милый” человек может расплатиться за это физиологически, в виде какой-нибудь психосоматической болезни, или психологически, в виде отчуждения.

7. “Милое” поведение — это эмоционально нереальное поведение. Оно крайне ограничивает все человеческие отношения, и в конечном счёте жертвой оказывается сам “милый” человек.

Глава 2

“Милая” мать и “милый” отец

Баю-баюшки-баю на верхушке дерева,
Когда подует ветер, колыбель качнётся,
Когда треснет сук, колыбель упадёт,
И упадёт вниз младенец, вместе с колыбелью.¹

Многие ли из матерей, машинально напевающих эту колыбельную, сознают её поэтический смысл и содержащуюся в ней враждебную фантазию? Содержание её безусловно находится в резком противоречии с тем, на что сознательно надеются матери, укачивая детей в колыбели. И в самом деле, матери обычно очень расстраиваются, когда доводят до их сознания, что они питают столь неприязненные убийственные чувства и побуждения в отношении своего младенца.

Отчасти по той причине, что сами они с чрезмерной озабоченностью контролируют свои агрессивные побуждения по отношению к детям, матери часто выходят из себя при любом проявлении агрессивности со стороны ребёнка. Матери с фобией к агрессии особенно отчаиваются, когда их дети вдруг принимаются плакать, кричать, приходят в бешенство и топают ногами, к чему весьма склонны нормальные дети. Понятно, что они пытаются подавить эти реакции.

Но здоровее сочетание агрессивности с процессами развития имеет решающее значение в воспитании умелого обращения с окружающей средой и способности к борьбе за существование в нашей сложной состязательной культуре. Это особенно справедливо в нынешнем мире, где всё направлено на достижение успеха, и где успех достигается обычно уверенной личной предприимчивостью; в этих условиях способность к конструктивной агрессии составляет неотъемлемую часть любой благополучней жизни.

Перечислим критические аспекты развития, требующие мобилизации агрессивности: обучение физическим и интеллектуальным навыкам; выражение побуждения к исследованию; переход от полной зависимости в младенческие годы к частичной автономии в

¹Буквальный перевод колыбельной. — *Прим. перев.*

школьном возрасте и, наконец, к независимости в юности; осознание, выражение и удовлетворение неповторимых личностных потребностей; преодоление препятствий, вызывающих фрустрацию; определение призвания и жизненных целей; поиски и развитие удовлетворительных отношений с людьми; успешное выражение своей сексуальности.

Начиная с зачатия, рост и развитие тесно связаны с надлежащим выражением агрессивности. Здоровый зародыш даёт знать матери о своём существовании толчками. Первая реакция здорового ребёнка на отделение от материнского тела — это агрессивный крик новорождённого. Это символическое выражение “яростного желания жить” имеет важную биологическую функцию — оно приводит в действие дыхание.

В течение первых месяцев жизни младенец может сообщить свои неудобства и нужды только одним способом — плачем, к чему он уверенно прибегает. Если ребёнок “спокоеен”, его ошибочно называют “хорошим” ребёнком, но может оказаться, что он физически болен или страдает эмоциональным расстройством. Здоровый голодный младенец, у которого преждевременно забрали грудь или соску, начнёт плакать и метаться, выражая свой протест. Между тем, так называемый “хороший” ребёнок будет пассивно лежать, принимая, что ему дают, но не выражая осмысленно и прямо свои нужды.

Агрессивная энергия младенца

В течение первого года жизни агрессивная энергия младенца позволяет ему двигать руками и ногами, подтягиваться, ползать на четвереньках и, наконец, садиться. Предполагали, что эта агрессивная энергия всегда есть, но оказалось, что у младенцев с некоторыми расстройствами она отсутствует, в особенности у воспитанных в детских учреждениях без личного материнского ухода. Без надлежащей материнской стимуляции сирота может впасть в состояние апатического отчуждения, в пассивное состояние без реакций, сопровождаемое неспособностью к человеческому общению с помощью глаз. Эта болезнь, впервые описанная в научной литературе доктором Рене А. Спитцем в его исследовании о младенцах, воспитанных в детских приютах, называется *маразмом* или *анаклитической депрессией*. Такое поведение и в самом деле напоминает поведение взрослого при глубокой депрессии.

Жизнеспособный младенец, с его потребностью кусать и рвать ваши вещи, ползать, пытаясь достать разные предметы, переживает

тем самым процесс развития перцептуальной координации и искусства манипуляции. Если выражение этих побуждений блокируется родительским неодобрением, например, шлепками или изоляцией, то ребёнок усваивает, что непосредственное наслаждение физической деятельностью и исследование мира — это “плохое” поведение. Эти виды деятельности и побуждения к ним всё более подавляются в ребёнке. У него сужается диапазон реакций и ослабевает их сила, и в будущем он сможет заниматься такой деятельностью лишь с внутренними препятствиями, предосторожностями и чувством вины.

В течение второго года жизни ребёнок более непосредственно осознаёт окружающую действительность и становится более чувствительным к фрустрациям. Его агрессивное поведение становится всё более целенаправленным. Ребёнок отдаёт себе отчёт в том, каким образом мешают его определённым действиям и побуждениям, и кто его этим фрустрирует. В то же время он начинает терять ощущение своего всемогущества, это изумительное ощущение себя в центре мироздания, где любое желание выполняется по первому требованию. По мере того как он знакомится с действительностью, он учится также целеустремлённому самоутверждению.

Период от полутора до двух с половиной лет для нормального ребёнка является временем отрицания и сопротивления. В это время ребёнок учится говорить “Нет!” В течение этого периода вполне нормальны взрывы раздражения. Эти взрывы достигают наибольшей силы к двум годам, а так называемое негативное сопротивление — к двум с половиной годам. Ребёнок всё больше осознаёт свою мать как личность, у него развиваются собственнические чувства по отношению к ней, и легко возбуждается ревность. Поэтому в таком возрасте дети проявляют раздражение, когда другие дети или взрослые, как им кажется, отнимают у них любовь и внимание матери. Крайне пассивный и послушный ребёнок, не выражающий такие отрицательные чувства, может быть, уже свидетельствует этим о некотором ослаблении жизнеспособности в процессе своего развития.

Даже в этом возрасте сильное подавление внешней агрессии может выработать особую форму поведения, при которой агрессивность направляется внутрь. Случается, что эти младенцы, едва способные ходить, замыкаются в себе, кусают себя, бьются головой об стенку в своей ложно направленной саморазрушительной ярости. У ребёнка старшего возраста и молодого взрослого те же импульсы подавляются и проявляются в более утончённом виде. Он скрежещет зубами во сне, кусает ногти, закусывает губы или расчёсывает себе

кожу. У взрослого эти импульсы становятся ещё менее заметными. Они проявляются в виде склонности к болезням или несчастным случаям, ужасного переутомления или повторения нежелательных и вредных ситуаций и отношений с людьми.

Некоторые теоретики полагают, что тенденция современной западной цивилизации к сдерживанию и подавлению многих видов здоровой любознательности, исследовательской деятельности и агрессивности у детей в значительной степени ответственна за наблюдаемое в нашем обществе разрушительное поведение по отношению к природе и насилие против людей.

В современной городской обстановке ребёнок постоянно сталкивается с более жёстким барьером запретов, гораздо чаще слышит: “Нет!” и “Нельзя!”, чем это было в более примитивном окружении. Свойственные детям спонтанные побуждения к исследованию на каждом шагу сдерживаются и фрустрируются. Когда ребёнок выходит из дому, его без конца предупреждают об угрозе автомобилей и другого транспорта. Детям внушают, чтобы они остерегались незнакомых людей и не говорили с ними. Дома их движения скованы постоянными предупреждениями об опасности электрических приборов, плиты, стеклянных предметов, ящика с лекарствами, и о множестве “драгоценных” крупных вещей, загромождающих квартиру. Далее, культ уединения, существующий во многих семьях, приводит к тому, что многие комнаты и помещения закрываются для исследования, или в них даже нельзя входить. И, разумеется, строгое соблюдение в нашей культуре аккуратности, чистоты и порядка ещё более ограничивает спонтанные движения детей.

Когда ребёнок достигает школьного возраста и вступает в отношения со своими сверстниками, его способность к самоутверждению приобретает решающее значение: она необходима, чтобы он был принят как равный в детском обществе и мог справиться с возрастающими трудностями и фрустрациями, которые он встретит на своём пути.

В школьной обстановке “милый” пассивный ребёнок может стать любимцем учителя, но в то же время козлом отпущения для своих товарищей, которые будут грубить ему, дразнить его и не допускать в свои игры и развлечения.

Проблема ребёнка с подавленной агрессивностью особенно обостряется у подростка, потому что этот возраст особенно перегружен напряжениями. В течение этого периода подростку понадобится вся его энергия самоутверждения — для достижения самостоятельности, определения будущей профессии, выработки приемлемого сти-

ля жизни и близких отношений с другим полом. Пассивные подростки под давлением этого периода ещё больше впадают в свойственные им пассивность, отчуждение и вялую мечтательность. Они могут искать спасение в наркотиках, религиозных культах, эзотерических ¹ философиях или в убежищах для бездомных, в поисках какой-нибудь лёгкой рационализации, которая избавила бы их от трудных усилий самоутверждения, необходимых, чтобы стать самостоятельным, независимым и деятельным взрослым.

В течение зрелого возраста и старости сохранение агрессивных, направленных наружу реакций важно для того, чтобы не попасть в ловушку отчуждения, не изолироваться от меняющейся социальной действительности и не прятаться за болезни в периоды стресса. В обществе, преклоняющемся перед юностью и обходящем пожилого человека, важно сохранить способность к таким реакциям: они дают человеку возможность приспособиться, жить сегодняшним днём и находить удовлетворяющие его творческие альтернативы. У пассивного человека старость может превратиться в такую пародию его детства, в которой он регрессирует в состояние зависимости, обрекает других своими требованиями и, наконец, впадает в отчаяние и отверженность.

Воспитание скрытых агрессоров

Если выражение агрессии и межличностные столкновения подавляются — либо по сознательным мотивам, например, из стремления быть вежливым или “милым”, либо по более глубоким побуждениям, из страха перед резкими конфликтами — эти чувства никоим образом не исчезают. Они загоняются внутрь и вновь появляются в преобразованном виде, под какой-нибудь социально приемлемой маской.

Подавление выражения раздражённых чувств может положить начало спиральному процессу сложных затруднений в общении. Предположим, например, что четырёхлетнему ребёнку, приученному к туалету, запрещают выражать обиду, ревность или ярость по поводу рождения брата или сестры. Родители настойчиво объясняют ребёнку, как он должен быть счастлив, что у него появился новый брат (или сестра), и как скверно проявлять ревность и эгоизм. Чтобы заслужить одобрение родителей, он подавляет эти чувства. И вдруг этот четырёхлетний ребёнок, уже приученный к туалету, на-

¹Эзотерический — доступный только посвящённым, открываемый лишь узкой группе сторонников. — *Прим. перев.*

чинает снова мочиться в постель. Это косвенное выражение досады и раздражения, прямое выражение которых заблокировано. Первоначальное раздражение превращается теперь в “медицинскую” проблему. И теперь приходится бороться со значительно более сложным явлением, потому что ребёнок уже не сознаёт первоначальную причину, лежащую в его основе. А ребёнок может теперь причинять затруднения и огорчения своим родителям своей “проблемой” без риска прямой конфронтации и отчуждения. Таким образом, простое заблокированное чувство досады становится источником долгосрочных затруднений.

Трагедия “хорошего” младенца

Как было уже сказано в этой главе, некоторые из детей с сильнейшими эмоциональными расстройствами вначале воспринимаются их матерями как образцовые младенцы. Такой младенец очень спокоен, он не плачет и ничего не требует.

В некоторых из этих случаев поведение “хорошего младенца” может быть ранним симптомом синдрома аутизма — формы детской психозии. Ребёнка считают “хорошим”, потому что у него не выработался функционально полезный плач. Аутизм — одна из самых тяжелых форм детского психоза, при которой ребёнок избегает и даже возмущается против контактов с людьми, против любого вида взаимоотношений или управления. Ребёнок привязывается не к людям, а к вещам. Он может уставиться на стиральную машинку или часами слушать одну и ту же песню.

Как показали психологические исследования, родители таких аутистических детей — высоко интеллигентные, образованные и одарённые даром речи, но эмоционально холодные люди. Их можно охарактеризовать как людей, пугающихся и избегающих агрессивного взаимодействия, чрезмерно чувствительных к первоначальным реакциям их младенца. Отношения между мужем и женой бывают в таких случаях спокойными и уравновешенными. Такие родители особенно беспокоятся при взрывах раздражения у ребёнка, и вследствие этого уклоняются от физических и эмоциональных контактов с ним, когда он выражает таким образом свои чувства.

Аутистические дети не самоутверждаются по отношению к людям. Их агрессивная энергия часто направляется на саморазрушение. Известны случаи, когда они бьют себя в лицо, ударяются головой об стену, кусают себя и даже терзают своё тело в приступах направленной на себя агрессии.

В последние годы доктор Роберт Заслоу из Сан Хосе, штат Калифорния, предложил новый метод лечения таких детей. В общих чертах это лечение, которое он называет Z-процессом, состоит в том, что у ребёнка вызывают ряд яростных реакций, укачивая его, будто он младенец, и не прерывая контакта и контроля над ребёнком до тех пор, пока он не вступит в подлинное общение глазами в ослабленном взаимодействии. До того, как это произойдёт, ребёнок непременно будет протестовать и сопротивляться такому общению всеми мыслимыми способами. В попытках прервать контакт он будет производить реакции раздражения и ярости невероятной силы. Но в конце концов, после разгрузки этих огромных накоплений ярости и обиды, что может продолжаться несколько часов подряд, ребёнок начинает расслабляться и реагировать подлинным и любовным контактом через глаза.

Как сообщает доктор Заслоу, он успешно излечивал с помощью этой техники множество разных эмоциональных расстройств, коренящихся в подавленной агрессии. К ним принадлежат гиперкинез, аллергии и трудности обучения в школе. Доктор Заслоу делает при этом то, чего не умеют делать родители: управляет ребёнком, выдерживает проявления его агрессии и облегчает это выражение и взаимодействие в пределах данного отношения с человеком.

После успешного завершения Z-процесса ребёнок приобретает способность выражать своё раздражение против врача в прямой форме, а не в косвенной или в виде манипуляций. Он способен, например, ущипнуть дружески протянутую ему руку врача, при одновременном прямом контакте глазами. Ребёнок приобретает также способность проявлять в человеческих взаимодействиях положительные эмоции, выражать привязанность, улыбаться и играть.

Миф о детской жестокости

В широко известной книге “Повелитель мух”¹, по которой был сделан фильм, изображаются жёсткие отношения между детьми. Традиционный миф, увековеченный этим фильмом, утверждает, будто детям внутренне присуща жестокость, и потому они ведут себя как маленькие дикари, если не следить за ними и предоставить их самим себе.

Мы полагаем, в соответствии с теоретическими исследованиями о поведении детей, что эти жестокие реакции представляют лишь

¹Роман английского писателя Л. Голдинга. — Прим. перев.

побочный продукт смещения агрессивности, первоначально выражавшейся в семье, но подавленной с помощью наказаний.

У родителей, подавляющих агрессивность, правила воспитания состоят в том, что ребёнок должен быть виден, но не слышен, что возражение есть неуважение, и что небитый ребёнок — испорченный ребёнок. Мы убеждены, что такие родители создают в своём ребёнке сильный и разрушительный запас подавленной агрессии. Ребёнок будет искать другие, более безопасные цели для её проявления, например, более слабых сверстников или беспомощных животных. Как было доказано, суровые наказания материнской дисциплины и применение к ребёнку произвольной власти прямо связаны с уровнем его враждебности к другим детям и с силой его сопротивления социальным воздействиям.

Было изучено поведение дразнения у детей, часто не привлекающее серьёзного внимания взрослых, но оказывающее сильное травматическое действие на его жертву. Установлено, что такое поведение преобладает среди детей, воспитываемых в семьях с суровой авторитарной дисциплиной, в отличие от семей, где проявляют терпимость к открытому, прямому выражению гнева и самоутверждения. Дразнящий ребёнок вовсе не реагирует на реальные, непосредственные неприятности. Он ищет себе козла отпущения и вымещает на нём свою злость, перенесённую вследствие подавления прямого выражения агрессии в прошлом.

Библейская заповедь “Чти отца твоего и мать твою” может быть с пользой заменена следующей: “Честно борись с твоим отцом и с твоей матерью”. Мы убеждены, что многие обычные виды смещённой агрессивности, такие, как поиски козла отпущения, грубость, предрассудки и жестокость, являются побочными продуктами агрессивных чувств, пережитых впервые в семье и подавленных родителями. Семья с конструктивной агрессивностью не только принимает эти чувства, но черпает свою энергию из их полного и прямого выражения каждый раз, когда они возникают, придавая им такую же важность и значение, как чувству любви, и позволяя им укреплять близость и доставлять полезную информацию.

Опасайтесь чрезмерной сдержанности “милого” ребёнка!

Как показали недавние важные исследования о насилии, приведённые психологом доктором Эдвином И. Мегарджи, надо меньше бояться за импульсивного, открытого агрессивного ребёнка, чем за чрезмерно послушного и сдержанного. Кроткая пассивность и по-

тенциальная насильственность могут быть двумя сторонами одной медали. Мегарджи показал, что многие из самых зверских и бессмысленных убийств за последние двадцать лет были совершены людьми с мягкими манерами, заторможенными, пассивными и чрезмерно сдержанными. По-видимому, хроническое подавление агрессии создаёт опасный кипящий котёл. Когда самообладание ломается под действием стресса, агрессивность вырывается в резком и странном виде. Это явление описывается более подробно в главе “Милые убийцы”.

Ребёнок должен сталкиваться с фрустрацией

Много лет назад была популярна теория, считавшая причиной агрессивности фрустрацию. Многие просвещённые родители, желавшие воспитать миролюбивых, неагрессивных детей, пытались добиться этого с помощью пермиссивного¹ стиля, по возможности исключавшего фрустрацию. Этот подход в ряде случаев провалился. Многие дети, воспитанные таким образом, выросли более агрессивными и с большими проблемами, чем дети, воспитанные со значительными фрустрациями².

Воспитание без фрустрации приводило лишь к тому, что у ребёнка закреплялось нереальное ощущение собственного всемогущества. Он получал всё, что хотел, и считал, что он этого заслуживает. Большинство психологов в наше время пришло к выводу, что лишь путём переживания и преодоления фрустрации ребёнок может развить в себе способность справляться с действительностью и осознать свои ограничения. Дети, воспитанные с пермиссивной защитой от фрустрации, очень плохо её выносят. Когда они становятся молодыми взрослыми, они сталкиваются с большими трудностями в выполнении планов, ведущих к отдалённым целям. Они не умеют постоять за себя, потому что им не приходилось это делать в детстве. Им угождали, и они привыкли получать без труда всё, что захотят. Жертвами этого стиля воспитания являются в наши дни многие способные, но лишённые цели молодые люди, меняющие профессии и семейные связи, потому что они не способны выдержать упорядоченную жизнь.

¹Пермиссивный — дозволяющий, не устанавливающий запретов. — *Прим. перев.*

²Речь идёт о так называемых “детях без фрустрации” (children no frustration). Теория, о которой здесь говорится, возникла в США в двадцатые годы, как вульгаризация некоторых положений психоанализа, — *Прим. перев.*

Дети учатся вести себя и конструктивно использовать свою агрессивную энергию, сталкиваясь с сопротивлением и оппозицией родителей. Теория “нефрустрирования” стала популярной в значительной степени потому, что она поддерживала мечту о человеке, свободном от агрессии. Родители, боящиеся фрустрировать своих детей, сами того не ведая причиняют им вред, лишая их реальных ситуаций и реального человека, которым ребёнок мог бы сопротивляться. Ребёнку не дают возможность научиться быть самостоятельным. При отсутствии открытого сопротивления агрессивность ребёнка может в конечном счёте направиться против него самого, в виде наркомании, тенденции к депрессии и бездействию, или даже самоубийства. “Милый” родитель, не оказывающий ребёнку сопротивления, бессознательно подрывает его способность действовать и жить.

Воспитание голубей и ястребов

“Движение За Освобождение Женщины” весьма способствовало пересмотру представления, будто мужчины “естественным образом” агрессивнее женщин. Это движение обратило внимание на тот факт, что многие различия должны быть приписаны социальным условиям, влияющим в отрицательном направлении на агрессивное поведение девочек и в положительном — на их пассивность, тогда как с мальчиками дело обстоит наоборот. В работе социологов из Йельского университета Луиса Вулфа Гудмена и Дженет Левер, изложенной в журнале *Ms. Magazine*¹, описывается двойной стандарт, применяемый при покупке подарков на новый год. В течение тридцати часов, проведённых в отделе игрушек, ни один из наблюдателей не отметил, чтобы кто-нибудь купил для девочки “научную” игрушку. Игрушки, купленные для мальчиков, были значительно более предназначены для активной и сложной общественной деятельности. Вдобавок они были разнообразнее и дороже игрушек для девочек. “Женские” игрушки носили, как правило, пассивный характер, были просты и предназначены для игры в одиночку.

Для мальчиков изготавливаются на продажу костюмы, отводящие им агрессивные, престижные роли: автогонщика, Супермена², индейского вождя, космонавта или конного полицейского. Девочки же изображаются в гораздо менее внушительных и агрессивных ро-

¹Библиография отсутствует. — *Прим.перев.*

²Супермен — (“Superman”) — один из штампов американской коммерческой беллетристики. — *Прим. перев.*

лях, например, сказочной принцессы, балерины, медицинской сестры или невесты. В каталогах, иллюстрирующих пользование играми или игрушками, отец чаще всего изображается на картинках в виде “инструктора” ребёнка или его “товарища по играм”. Мать мы видим в роли “зрительницы”, и по крайней мере в двух случаях — производящей уборку.

Девочкам обычно не дают игрушек агрессивного характера, таких как ружья. Изящно одетые куклы, составляющие большую часть подарков для девочек, по-видимому поощряют их представлять себя манекеном, сексуальным объектом или домашней хозяйкой. Одна из кукол, под названием “Биззи Лиззи”¹, представляет женщину со шваброй в одной руке и утюгом в другой (в виде дополнительного оборудования предлагается ещё пылесос).

В эмоциональном отношении один из самых вредных аспектов такой односторонней социализации женщины состоит в том, что во взрослом возрасте некоторые из них оказываются неспособными к конструктивным коммуникативным, агрессивным взаимодействиям с близкими людьми. У них вырабатывается страх перед агрессивным общением, они легко ударяются в слёзы, становятся вспыльчивыми или отчуждёнными. Им приходится расплачиваться психологически и физиологически — склонностью к таким расстройствам как мигрень, неврастения и мазохизм. И у всех этих бедствий по крайней мере один общий корень — подавленная агрессивность.

Заслуживает особого внимания то обстоятельство, что около 3,7 процентов совершённых в Америке убийств составляют убийства детей, в частности, младенцев. При этом почти в 100 процентах случаев убийцей оказывается мать. Мы предполагаем, что в некоторых случаях женщина, неспособная прямо разрядить свою злость и фрустрацию на своего мужа, пассивно уступающая требованиям в роли жены и матери, но подсознательно раздражённая контролем и давлением, которому она подвергается, может направить свою убийственную ярость против ребёнка.

Матери больше озабочены более сильно выраженной агрессивностью своих сыновей и склонны к преувеличенным реакциям в своих попытках удержать их под контролем. Это может быть главной причиной, объясняющей имеющуюся статистику, по которой более серьёзные психологические проблемы, такие как аутизм, трудности с обучением чтению, заикание и преступность значительно чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек. Пытаясь контро-

¹“Деловитая Лиззи” (звук “з” для выразительности удвоен). — *Прим. перев.*

лизовать ненавистные им агрессивные побуждения своих сыновей, такие матери прямо подавляют их агрессивное поведение. Но тогда заблокированные агрессивные чувства мальчика выражаются скрытым, пассивным образом в виде сопротивления обучению и социализации.

Столь же рискована для эмоционального развития мальчиков тенденция некоторых матерей передавать дисциплинирование своего сына в руки отца, что превращает отца в “плохого” человека, между тем, мать озабоченно комментирует происходящее и сочувствует обидам и страданиям сына. Это вызывает большее отдаление и отчуждение сына от отца, чем от матери. Идентификация мальчика с отцом затрудняется, поскольку он гораздо больше боится отца, чем матери.

Несомненно, выражение агрессивности у женщин должно резко измениться и будет принимать всё более прямые формы; мы обязаны этим, главным образом, Движению За Освобождение Женщины. Как полагают авторы, это должно произвести чрезвычайно благоприятное действие также на освобождение мужчины. Мужчине не придётся больше реагировать на женщину чувством вины или преувеличенным покровительством и заботой. Он не будет больше рассматривать себя как “грубияна”, как чудище, бессердечно давящее хрупкий цветок женственности. Далее, мужчина сможет отойти от своей оборонительной позиции, вынуждающей его постоянно доказывать окружающим, что он способный добытчик, кормилец и защитник.

Агрессия и протест

Конструктивная, способствующая росту личности роль беспрестанно выражаемой агрессивности заметна также в процессе освобождения молодого человека от физической, эмоциональной и интеллектуальной зависимости от родителей и старших. Многие из наших невротических взрослых пациентов всё ещё пытаются вырасти, поскольку этот процесс у них неоправданно затянулся. Многие из более молодых пациентов (от двадцати одного до тридцати лет) приходится буквально спасаться бегством, чтобы вырваться из чрезмерно попечительного и покровительственного, поддерживающего зависимость окружения. Например, Калифорния переполнена психологическими беженцами от родителей из восточных штатов, воспитывающих в своих детях зависимость и неспособных отлучить их от домашнего очага. Многие из таких родителей

удерживают своих отпрысков, прививая им страх перед “холодным, отталкивающим” внешним миром.

Агрессивность и протест юношей — это их защита от сковывающей их рост семьи и школьного окружения. Требуется агрессивное сопротивление, чтобы сдерживать взрослых, которые держат их в зависимости, сводят с ума и запугивают. Точно так же, от молодого человека требуется агрессивная энергия, чтобы защитить свою психологическую индивидуальность от жёстких социальных ролей, интенсивно навязываемых ему старшими членами семьи. Чем раньше дети научатся пользоваться своей свободой для творческой агрессии, тем больше будут их шансы полностью развить свой человеческий потенциал.

Агрессия и любовь

Те из читателей, кто держит кошек или собак, знают, что их животные могут, как будто, свирепо драться между собой, а через минуту мирно играть или спать, прижавшись друг к другу. Дети точно так же способны переплетать агрессию и любовь в своих отношениях.

Мы наблюдали недавно двух мальчиков в детском саду, ожесточённо боровшихся из-за некой строительной детали, хотя в их распоряжении было множество других. Но прежде чем кто-нибудь успел вмешаться, они уже заключили друг друга в объятия с выражениями взаимной любви.

В журнале, посвящённом развитию детей, рассказывается следующий случай. Пятилетний ребёнок пришёл в школу, покрытый царапинами, и беззлобно объяснил, что это причинил ему “его лучший друг”. Для ребёнка не было никакого противоречия между царапинами и “лучшим другом”.

Родители нередко чувствуют себя одураченными, когда призывают к порядку ребёнка, плохо обращавшегося с другим ребёнком, и когда вдруг эта “жертва” начинает вступаться за своего “обидчика”. Кончается тем, что сам родитель чувствует себя в каком-то смысле виновным. Сознание большинства взрослых, боящихся агрессии, не допускает, что два ребёнка, привязанных друг к другу, могут также энергично бороться между собой. Взрослые воображают, что если не вмешаться, то они друг друга убьют.

Надо самым настойчивым образом подчеркнуть, что в любом отношении агрессивные чувства между людьми вовсе не обязательно противоречат или препятствуют чувству любви. Поэтому не следует

учить детей, как это часто делается, разделять свои чувства, сохраняя агрессивность для врагов и посторонних, а любовь для родных и друзей. Для здорового эмоционального и физического развития детей чувства того и другого рода должны играть равноправную роль в жизни семьи.

Глава 3

“Милые” супруги

Наилучшая догадка, “кто это сделал”, состоит в том, что виновный находился в близких отношениях с жертвой. От половины до трёх четвертей убитых, по данным ряда исследований, имели в прошлом некоторую связь со своим убийцей.

Отчёт Национальной комиссии по изучению причин и способов предотвращения насилия.

У нас больше шансов стать жертвой убийства или тяжкого покушения со стороны знакомого, чем пострадать от руки незнакомца: это нас успокаивает, и в то же время вызывает некоторый испуг. Этот факт, касающийся проявлений насилия в Америке, и в самом деле кажется странным. Средства массовой информации приучили нас связывать насилие с бессмысленной, безличной свирепостью. Время от времени нам сообщают изо дня в день, под крупными заголовками, о каком-нибудь безумце-снайпере, о сбежавшем из больницы маньяке или неистовом наркомане, вступившим на путь насилия. Эти виды убийства и нападения особенно благодарный материал для воплей об опасностях на улицах современного города или о необходимости более деятельной защиты со стороны полиции. Они весьма подходят также для риторических упражнений политических деятелей на темы “законности и порядка”. Между тем, почти не обращают внимания на очень высокую распространённость насилия среди близких и общее поведение, как предвидеть это явление и что с ним делать,

В некотором смысле это нас слишком близко касается. Удобнее отрицать, что насилие входит в наш повседневный опыт, точно так же, как пытаются исключить из него смерть или рак.

Доктор Джордж Бейч, с помощью своего ассистента доктора Роджера Бейча, провёл интервью с семьюдесятью четырьмя убийцами своих супругов из разных стран мира, с целью анализа супружеского насилия, обнаружения его признаков и другой информации, полезной для его предсказания и предотвращения. В тридцати восьми из этих случаев мужья убили своих жён, а в тридцати шести

— жёны убили мужей. Это исследование ставило себе различные задачи: лучшее понимание причин и проявлений враждебности между близкими, построение вероятностной модели, облегчающей предсказание детальных или смежных с ними видов насилия в близких отношениях, и составление некоторых программ или планов работы по предотвращению насилия.

Демографические характеристики супругов-убийц приведены в таблице I. Все интервью с нами проводилась во время их тюремного заключения, в Соединённых Штатах Америки, в Англии, Франции, Германии и Греции.

Национальное происхождение	Число	Пол	Расовое происхождение	Возраст	Метод получения данных
Греция	1	Жен.		22-52	Грп. ¹
Германия	1	Жен.		41	Инд. ²
	3	Муж.		27-62	Инд.
Англия	10	Муж.	7 белых	24-58	Грп.
			3 из Вест-Индии	22-32	Грп.
Франция (Полинезия)	1	Жен.	Туземное	35	Инд.
	1	Муж.	Туземное	54	Инд.
США (Калифорния)					
1-ая выборка:	13	Муж.	5 чёрных		
			8 белых	25-51	Грп.
	1	Жен.	Белая	28	Инд.
2-ая выборка:	11	Муж.	4 чёрных		
			7 белых	21-45	IAQ ³
	13	Жен.	2 белых		
			11 белых	22-60	Грп.

Таблица 1. Популяция супругов-убийц

Всего:

Муж.	Жен.	Возраст	США	Иностранных	Белых	Других
38	36	22-62	38	36	58	16

Интервью были сосредоточены на следующих характеристиках отношений:

1. Глубина и взаимность эмоциональной и сексуальной связи.
2. Способы совместного переживания стрессовых и радостных ситуаций.
3. Стили выражения раздражения и других форм агрессии.
4. Способы примирения.
5. Экспектации и главные причины разочарования.
6. “Ситуации любви” и “ситуации ненависти”; поведение, включавшее и выключавшее любовь.
7. Индивидуальная ила совместная социальная жизнь.
8. Потребление алкоголя и наркотиков.
9. Наличие особых кризисов, таких, как попытки самоубийства или нервные срывы.

Один из фактов, обнаруженных в исследовании Бейча, заслуживает особого внимания. А именно, лишь менее 6 процентов этих супругов-убийц можно характеризовать как определённо “психотических”, или страдающих серьёзными расстройствами. Четыре человека этого рода вовсе не были импульсивными быстро реагирующими типами, а, напротив, людьми со строгим самоконтролем и с ненавистью к самим себе. Они не осознавали свою враждебность и неспособны были открыто её выражать. Когда же, наконец, небольшое провоцирующее событие прорвало плотину, они взорвались.

В течение их брака усилия супруга (или супруги) сблизиться с ними и любить их не только не успокоили их, но еще усилили их ненависть к себе. Они были неспособны принять такую любовную близость. Они переживали ее как невыносимое стеснение и докучливую требовательность.

У других супругов-убийц повторялись одни и те же характерные черты. Во всех убийствах присутствовал мотив наказания партнёра за то, что он не подходил к роли, образу или ситуации, определённой другим и желательной для него. Супруги-убийцы воспринимали своих супругов как “разрушителей”, портивших составленные ими фантастические представления об идеальных отношениях. Эти фантастические ожидания следовали, как правило, романтическому стереотипу любви. В них не было места для конфликта или агрессивного взаимодействия. Убийцы идеализировали в своих

¹Групповые интервью.

²Индивидуальные интервью.

³Анкеты об агрессии по отношению к близким.

мечтах отношения с супругом, представляя себе, что они должны быть гармоническими и прекрасными. Они неспособны были понять и принять их такими, как они есть, до тех пор, пока расхождение между ожиданием и действительностью не становилось слишком очевидным, чтобы им можно было пренебречь.

Далее, у супругов-убийц было жёстко фиксированное представление с том, как должны вести себя другие, и какое удовлетворение они должна получать от других. Например, молодая разведённая женщина, мать двух маленьких мальчиков, перед вступлением во второй брак дала себе тайную клятву, что убьёт своего второго мужа, если он будет плохо обращаться с её детьми. И в самом деле, через три года она убила мужа именно по этой причине. Особым механизмом “выключения любви”, вызывавшим у неё ненависть к мужу, было проявление им прямой и открытой враждебности к её детям. Это типичный механизм запуска ненависти у разведённых женщин, состоящих во втором или третьем браке.

Когда убийца начинает осознавать, что важные для него ожидания не исполняются, он продолжает за них цепляться и пытается манипулировать своим супругом, чтобы принудить его к желательному поведению.

Узкое основание любви

У супругов-убийц бывает обычно очень узкое основание, на котором строится их любовь. Это значит, что они могут испытывать любовь лишь при весьма специфическом поведении, требуемом от партнёра. Многие из убийц признались, что у них был некоторый поворотный пункт, специфическое поведение со стороны супруга (или супруги), навсегда уничтожившее в них способность проявлять любовь и позволять себя любить. После этого они начали устраивать ловушки. “Я испытаю её. Если она выдержит испытание, я останусь. Если не выдержит, уйду. Если она не даст мне уйти, я её накажу”.

Романтический образец любви, тенденция идеализировать отношения, вместо того чтобы воспринимать их как они есть, бывает обычно лишь в ранней стадии отношений, когда есть сильная склонность взаимно приспосабливаться к фантастическим ожиданиям другого. Если при этом сохраняется постоянное и сильное требование выполнения некоторых жёстких условий, то с другой стороны втайне накапливается огорчение и ярость, что может привести к взрыву.

В одной из таких ситуаций муж-дантист обнаружил, что жена ему изменяет. Она даже сама ему об этом сказала. У него был образ “чистой” и безусловно верной жены. И хотя другие мужчины всегда отвечали на её весьма соблазнительные повадки, он был к этому слеп. Даже когда она рассказала ему о своей любовной связи, он пытался отрицать её признание, убеждая себя, что она это выдумала, чтобы вызвать у него ревность. И он продолжал настаивать, что она невинна, как дитя. Но однажды, когда во время вечеринки он увидел, что она выходит в другую комнату по приглашению мужчины, он сразу же пришёл в ярость и зарезал её вместе с любовником. У него были жёсткие экспектации по отношению к ней, и он отрицал реальность того, чем она была, даже когда это видел. И в конце концов он убил её потому, что она “испортила” всё “прекрасное”, что он хотел видеть в их браке.

Кроме того, супруги-убийцы были, как правило, весьма скрытны. Испытывая разочарование, они почти никогда не делились с другими своими чувствами. В тех редких случаях, когда они пытались это сделать, они сами приходили в замешательство и пугались собственной враждебности.

Ритуал забвения и прощения

Подавляющее большинство супружеских пар, изученных в этом исследовании, боялись и всячески избегали конфликтов и столкновений. Мужчины-преступники были в своём большинстве покладистые люди, а женщины старались быть заботливыми жёнами. Когда в таких парах возникала фрустрация или раздражение, они не показывали виду. Когда же гнев прорывался в виде открытой ссоры, они склонны были отступать и затем “молчаливо” обращаться друг с другом, не выясняя дальше спорный вопрос.

Потом они скоро забывали или пренебрегали происшедшей ссорой, используя сексуальные отношения как ритуал забвения и прощения. В большинстве случаев между супругами-убийцами и их убитыми партнёрами было сильное сексуальное влечение, с частыми половыми сношениями. Секс использовался как стратегия для избегания конфликтов. После стычки супруги избегали говорить о её причине. Они ничему не учились из этих вспышек ненависти, не извлекали из них никакого урока. Они не умели работать над улучшением своего брака, и даже не поверяли своих забот другим.

Решительный шаг по направлению к смертельному насилию происходил тогда, когда один из партнёров объявлял в отчаянии, что

он уйдёт. Эта попытка уйти непременно блокировалась. В подобных случаях женщины сильнее мужчин стремились вырваться из своих уз. Если одному из супругов удавалось уйти, для другого потеря была столь страшной а невыносимой, что он преследовал и убивал того, кто ушёл. Это особенно характерно для тех случаев, когда покинутый супруг приходил к выводу, что примирение безнадежно.

Характерные черты супружеского убийства

1. *Избегание конфликта.* Как правило, наблюдалась фобия по отношению к агрессии и неспособность открыто работать над изменением создавшегося положения. В трёх случаях из четырёх более скрытный партнёр убивал более открытого.

2. *Непрозрачность ожиданий.* Когда возникали разочарование и обида, не было желания их осознать.

3. *Примирение без изменения.* Для примирения и прикрытия часто использовался секс. Но при этом не происходило никаких подлинных изменений.

4. *Резкое различие в силе.* Один из партнёров был обычно повелителем, другой же был относительно пассивен. Любопытно, что в пассивной группе оказалось больше убийц, чем среди тиранов.

5. *Крайние различия между способностями давать и брать.* В этих отношениях часто повторялась та характерная черта, что один из партнёров был ненасытен в своём стремлении “брать”, тогда как другой, вынуждаемый “давать”, всё более чувствовал усталость и неблагодарность партнёра.

6. *Крайние расхождения во внешних социальных контактах.* Во всех случаях один из супругов был более ориентирован на социальное окружение, чем другой. Изолированный, отчуждённый супруг чувствовал всё большую угрозу от социальной активности более свободного и популярного партнёра. Но в конечном счёте было одинаково вероятно, что застенчивый, изолированный супруг убьёт популярного, общительного партнёра, или что этот популярный и общительный супруг избавится от партнёра, преграждающего ему путь к удовольствиям.

7. *Злонамеренный умысел.* В большинстве случаев супруги-убийцы, которым было обещано неразглашение их признаний, рассказали, что они много раз думали об убийстве своего партнёра до того, как это произошло. Таким образом, признания убийц, изученных в этом исследовании, не поддерживают миф о спонтанном, страстном убийстве, что обычно предполагается, когда жертвой ока-

зывается супруг. Семя убийства было посажено задолго до того, как оно произошло.

8. *“Овеществление”*. Супруги-убийцы радикально изменили представления о своих жертвах, превратив их в своём воображении из живых людей в символы, лишённые человеческого содержания. Перед тем как убить, они представляли их себе в виде “разрушителей мечты” или “врагов”.

9. *Преграждение выхода*. В ряде случаев супруги-убийцы прямо говорили: “Я никогда не дам тебе уйти.” Чаще случалось, что желающий уйти убивал удерживавшего партнёра, и реже удерживающий супруг убивал за намерение уйти.

Обучение борьбе

Изучение смертельных форм насилия между близкими людьми позволяет сделать ряд важных заключений. Эти супружеские пары представляют собой лишь крайние примеры того, к чему могут привести избегание конфликтов, фобия по отношению к агрессии и невежество в обращении с эмоциями враждебности, досады и раздражения в близких отношениях.

Обучение борьбе имеет целью научить, как избежать развития искажённых ожиданий, как разрушить романтические фантазии о вечной гармонии, и как преодолеть страх и уклонение от раздражённых столкновений. В основе такого обучения лежит готовность признать в себе эти чувства, а также потенциальную склонность к насилию, как бы она ни была скрыта. Для обучения борьбе с близкими людьми проводятся описываемые ниже ритуальные упражнения:

1. *Упражнение экспектаций*. В этом упражнении супруги должны делиться друг с другом своими сильнейшими взаимными экспектациями. Например, Молли говорит Роберту: “Я надеюсь, что ты никогда не вступишь в связь с другой женщиной, не обсудив это со мной заранее. Я надеюсь также, что у нас будут дети, и что ты будешь активно участвовать в их воспитании. Наконец, я надеюсь, что, приходя домой после долгого дня, когда я тебя не вижу, ты сядешь и поговоришь со мной, прежде чем заняться газетой, телевизором или чем-нибудь другим”. Второй супруг должен затем высказаться, готов ли он жить согласно этим экспектациям.

2. *Упражнение различия сил*. Поскольку один из партнёров неизбежно имеет большую физическую силу или более доминирующую личность, предпринимаются усилия, чтобы найти способы сглаживания этих различий, что должно позволить обоим супругам сво-

бодно проявлять свою агрессивность, не опасаясь возмездия.

На физическом уровне мы применяем такие упражнения, как борьба батака, толкание к стене и т. д., описываемые в главе “Ритуалы агрессии”. Мы обучаем супругов использовать различные виды физического гандикапа для сглаживания неравновесия. На словесном уровне полезны такие упражнения, как “обратная связь”, имеющие целью торможение более разговорчивого и властного супруга, чтобы уменьшить различие. Мы обучаем также Системе Честной Борьбы, поощряя супругов бороться между собой в присутствии людей доброй воли, чтобы предотвратить физические или словесные злоупотребления.

3. “Убежище”. “Убежище” — это резервация для индивида, определённый вид деятельности или территория, отведённые исключительно для него и рассматриваемые как табу другими членами семьи. Эти “убежища” должны напоминать, что психологическая взаимозависимость может быть очень утомительной, и что человеку требуются регулярные периодические отключения от контактов. Как правило, партнёры, не получившие предварительной подготовки в отношении “убежищ”, поражаются, какая в них накопилась потребность в независимости, как только её, в конце концов, признаёт другая сторона. Поэтому супругов обучают сигнализировать друг другу о такой потребности и иметь некоторое число мест и занятий, позволяющих каждому из них оставаться в одиночестве и восстановить равновесие. Супругам помогают также определить для себя способы безопасного укрытия в случае, если напряжение в какой-то период окажется невыносимым. Эти “убежища” должны пользоваться взаимным уважением.

4. Распознавание “овеществления” и его устранение. Многие супружеские пары сначала влюбляются в образы друг друга и яростно реагируют, когда реальная личность пытается вырваться из фантазии. Упражнения должны помочь индивидам увидеть друг друга вне стереотипных образов, которые они сформировали. Это делается не через интеллектуальные разъяснения, а лишь путём эмоционального общения супругов между собой. В такое общение входит обмен информацией о плохих сторонах личности партнёра и о своих отрицательных чувствах к нему.

Используются также ритуалы и Система Обучения Честной Борьбе, описываемые в других главах. Они имеют целью устранить те виды поведения, которые блокируют и искажают коммуникацию и приводят в конце концов к разрушительному, убийственному поведению. Если есть дети, они непременно участвуют в обучении борьбе

и проделывают надлежащие упражнения. Но прежде всего необходимо, чтобы каждый из партнёров признал, что у него есть агрессивные чувства и потенциал насилия по отношению к супругу или возлюбленному. Если это признаётся, и если есть смелость открыто выражать такие чувства перед любимым человеком, наряду с чувством любви, то облегчается не только предупреждение убийства, но и развитие более удовлетворительных отношений.

В некоторых случаях при обучении честной борьбе обнаруживается, что два индивида хронически запускают у своего партнёра его наихудшие виды поведения и этим мешают, а не содействуют его развитию. В таких случаях даже смена партнёра может оказаться более обещающим выходом, чем работа в пределах существующего отношения, и обучение борьбе направляется к этой реалистической цели. Поэтому мы подчёркиваем в наших программах Обучения Честной Борьбе, что и одинокая, и супружеская жизнь имеют свои достоинства. Было бы неэтично и неуместно использовать обучение честной борьбе как искусственную поддержку распадающихся супружеских отношений.

Эпидемия домашнего насилия

Из опубликованного интервью с сотрудником ФБР стало известно, что один из пяти полицейских, убитых при исполнении служебных обязанностей, погибает при попытке прервать семейную схватку. Вмешательство в супружеские стычки приводит к большему числу нападениям на полицейских, чем это случается в любом другом виде насилия. В таких больших городах, как Нью-Йорк, постовой полицейский в жилом районе затрачивает до 40 процентов своего времени, вмешиваясь в семейные скандалы. Поэтому в подготовке полицейских значительное место занимают теперь психологические аспекты вмешательства в домашние дела.

Как говорит статистика, всевозможные виды домашнего насилия, от стычек между супругами до конфликтов между родителем и ребёнком и между родственниками, превратились в нечто вроде эпидемии. По крайней мере в 25 процентах описанных случаев убийства жертва была связана с убийцей родством или браком. Лишь в 1971 году более двух тысяч американцев убили своих супругов или возлюбленных. Это составляет 12 процентов всех убийств, совершённых в этом году. Вероятность того, что убийца окажется мужчиной или женщиной, при этом почти равна. Точнее, для мужа лишь немногим более вероятно убить свою жену, чем наоборот (в

последние годы соотношение составляет 54 процента к 46). Таким образом, представление, будто одни мужчины прибегают к убийству в браке, является мифом. Хотя женщины вообще менее склонны к убийству, если они все же убивают, то весьма вероятно, что жертвой окажется муж. Свыше половины таких убийств происходит во время уикендов или в выходные дни, когда люди проводят больше времени вместе и отсутствуют обычные способы бегства, такие, как работа для мужа, домашнее хозяйство или служба для жены и школа для детей.

Из тяжёлых случаев нападений около 20 процентов также приходится на столкновения между мужем и женой, причём учитывались лишь законные браки. В 90 процентах таких происшествий, в особенности при побоях, нанесённых жене, не предъявлялось никаких обвинений и даже не был составлен протокол.

Более чем в трёх четвертях случаев тяжёлых нападений насилие применял муж. В большинстве случаев нападение было спровоцировано относительно тривиальной ссорой.

Убийства детей также участились в привлекают всё большее внимание. Они превратились в столь серьёзную проблему, что во многих штатах приняты в последнее время законы, требующие от врачей письменных докладов о лечении избитых детей. Статистика последнее время доказывает также, что в одном только Нью-Йорке родители убивали каждую неделю по крайней мере двух детей. Возраст этих детей, как правило, от нескольких дней до девяти лет. Их убивают разными грубыми способами, например, швыряют об стенку, ошпаривают кипятком, бросают в печи для мусора, сбрасывают с крыш или выталкивают из окон, душат, морят голодом, пинают, бьют, вешают и даже обезглавливают.

Недавно проведённое исследование матерей, убивших своих новорождённых младенцев, обнаружило у них интересные психологические черты. Сказалось, что в большинстве случаев у них была очень пассивная личность. Это значит, что эти женщины с трудом могли принять решение, склонны были откладывать действия и использовали ребяческие оправдания (“Я на самом деле не беременна”). Вследствие этого они почти не готовились к рождению ребёнка, и даже возможность аборта не рассматривали до тех пор, когда было уже поздно. Детоубийство было актом отчаяния, когда они были, наконец, потрясены безвыходностью своего положения.

Удивительно много случаев, когда дети убивают своих родителей, или своих братьев и сестёр. Если ребёнок убивает родителя, это обычно сын, защищающий свою мать от разъярённого или пьяного

отца. Иногда такое убийство не имеет прямой провоцирующей причины, а происходит от строгого подавления и чрезмерного контроля над ребёнком, который однажды внезапно взрывается и выражает свою ярость убийством. Как видно из недавнего психологического исследования, ребёнок, убивающий члена своей семьи, может действовать как бессознательный агент одного из родителей. Родитель бессознательно побуждает ребёнка к убийству, и тем самым получает косвенное удовлетворение и выгоды от убийства, не неся за это ответственности. В подобных случаях ребёнок редко обдумывает заранее своё поведение; он действует обычно спонтанно, при стимуляции взрослого, возбуждающего у ребёнка скрытые враждебные чувства к жертве.

Не удивительно, что домашнее насилие составляет столь значительную долю. Никто не может вызвать такой гнев, как близкий человек, являющийся одновременно источником наших величайших наслаждений и наших глубочайших фрустраций и обид. Но удивительно, что лишь очень немногие знают, как обращаться с этими агрессивными чувствами, когда они возникают, как предотвратить их нарастание, и как избежать тяжкого и опасного физического насилия. Миф о семейной жизни всё ещё поддерживает веру в “гармоническую жизнь” и настаивает на её достижении, вместо обучения способам разрешения конфликтов. Семейная борьба в нашем обществе всё ещё рассматривается как нечто постыдное, и считается, что её надо скрывать; когда же между близкими людьми происходит резкая ссора, то проявляется тенденция к обострению конфликта, вплоть до физического насилия.

Трагедия современной домашней жизни в том, что в браке и в семейной жизни всё ещё преобладают наивность и фантазия. Признание имеющихся внутренних различий, умение обращаться с ними и, тем более, дорожить ими и использовать конфликты для своего развития — всё это сталкивается с сильным сопротивлением. Как мы полагаем, чем сильнее отрицается и чем меньше доходит до сознания этот аспект близости, тем больше вероятность насилия. Поэтому вся работа по предупреждению насилия должна начинаться с факта неизбежности агрессии и конфликта, а затем находить надлежащие способы их выражения и обращения с ними.

Глава 4

“Милый” психотерапевт

“Тигры ярости мудрее лошадей учения”.

Уильям Блейк, “Брак между небом и преисподней”, около 1793 г.

Недавно доктор Гольдберг вышел из своей приёмной в обеденный перерыв, чтобы выпить чашку кофе. Улица, где расположена кофейня, густо населена психотерапевтами — кабинетами психологов и психиатров. Сидя у бара, он разговорился с привлекательной, словоохотливой леди, занимавшей соседнее место. Когда он упомянул, что он психолог, эта женщина сказала, что она только что вышла из кабинета своего психотерапевта. Она деловито сообщила, что подвергается терапии постоянно, начиная с восемнадцати лет. Сначала ею занимался психоаналитик школы Фрейда, затем — школы Юнга; когда она “сильнее почувствовала своё тело”, она обратилась к представителю органотерапии Рейха, а в настоящее время посещает экзистенциалиста, и по возможности проводит свои уикенды в “центрах роста”, таких как Изейлен¹. Доктор Гольдберг несколько дней думал об этой женщине. Стремилась ли она вырасти, мотивируя это заботой о здоровье, или была в действительности чем-то вроде жертвы, вовлечённой в поиски несуществующего состояния и эксплуатируемой людьми, использующими её зависимость?

Авторы размышляли и говорили о ней и о других известных им людях, подвергавшихся психотерапии от пяти до десяти лет. Мы начали понимать, что, возможно, традиционное подчёркивание “полного” и “безусловного” приятия пациента и любви к нему, входящее в подготовку психотерапевта может быть, служит скорее для выгоды и удобства врача, чем для блага пациента. Такая ориентация на безусловное приятие пациента, как мы полагаем, имеет весьма соблазнительный характер и создаёт нереальное переживание эйфории, подобное “взвинчиванию” от приёма наркотика, что может втянуть пациента в долговременное и по существу вредное отношение зависимости.

¹В оригинале — Esalen. *Прим. перев.*

Нереальность связана с тем, что большинство психотерапевтов имеет тенденцию отключать или, во всяком случае, сильно подавлять свои собственные агрессивные реакции по отношению к пациенту во время приёма. Эта ориентация — не что иное как линия наименьшего сопротивления. Для врача значительно легче, удобнее и “благодарнее” любить своего клиента и быть любимым этим клиентом, чем создать атмосферу, мобилизующую агрессивность пациента, причём врач рискует навлечь на себя его раздражение и сопротивление, а возможно и потерять клиента. Но, как мы думаем, открыто агрессивное взаимодействие во многих случаях может быстрее привести к росту пациента и предотвратить особый род зависимости, возникающий из чрезмерно долгого, растянутого лечения.

Как показали недавние исследования по психотерапии, опытные психиатры испытывают *бóльшие* трудности, чем молодые врачи-интерны, в обращении с направленным на них раздражением пациентов. В одной работе содержалось даже утверждение, что психотерапевты имеют тенденцию избегать пациентов, открыто выражающих враждебность к нам. Поэтому пациенты, желающие лечиться, в некотором смысле вынуждены подавлять или смещать свои агрессивные чувства, чтобы не вызвать отчуждение у своего врача и не потерять его.

В той же работе утверждается, что врачи отвергают своих пациентов за то же поведение, за которое те уже были отвергнуты до лечения. Это значит, что люди приходят к психотерапевту очень часто из-за серьёзных нарушений в их агрессивности. Во многих случаях эти люди были воспитаны матерями или заменявшими их лицами, не выносившими агрессивного поведения и вынуждавшими ребёнка всячески скрывать свои эмоциональные реакции, а в особенности отрицать и подавлять раздражение. Вследствие этого они научились подавлять эти чувства, вместо того чтобы открыто выражать своё самоутверждение и раздражение, и потому испытывают депрессию, беспокойство, страх и чувство вины.

Индивид, воспитанный в здоровой материнской атмосфере, чувствует себя достаточно уверенно не только для того, чтобы любить свою мать, но и чтобы её ненавидеть. Он приучается ладить с этими разногласиями в своих чувствах, спокойно чувствовать себя со своими агрессивными чувствами и своими чувствами привязанности. Между тем, личность с эмоциональным расстройством обычно неспособна к такой эмоциональной гибкости и испытывает сильное беспокойство при открытом проявлении гнева.

Поэтому в терапии следует поощрять пациента открыто и прямо направлять своё раздражение против врача. Он узнает при этом, что врач в состоянии выдержать эти взрывы, не отвергая пациента. Напротив, в атмосфере такой терапии, где врач всё принимает и всех любит, пациенту трудно или даже невозможно выразить чувства этого рода без ощущения, что он ведёт себя “неприлично” или невротически. Врач должен быть готов, в свою очередь, выразить пациенту своё раздражение против него, не ощущая это как нарушение профессиональной этики. Соответственно этому, пациенты должны быть перевоспитаны в отношении ожиданий, связанных с профессиональным поведением врача.

Психотерапевт как символ

Многие формы терапии избегают агрессии, и эта их черта придаёт им некоторое сходство с религией. По традиции, человек входит в церковь или синагогу с “любовью”, “преданностью”, “пониманием” и другими “положительными” эмоциями. Священник или раввин подавляет в себе “отрицательные” эмоции и тщательно избегает конфронтации и конфликтов со своими прихожанами, из опасения оттолкнуть их или навлечь на себя обвинение в недостатке духовности. Мы рекомендуем читателю сравнить эту позицию со следующим описанием роли психоаналитика, которое мы выписываем из книги “Психоанализ и анализ бытия”¹ известного швейцарского психоаналитика доктора Медарда Босса, написанной в начале шестидесятых годов:

“Иными словами, подлинный эрос психотерапии должен быть нигде не применяемой в других обстоятельствах самоотверженностью, самоограничением и почтительным уважением к существованию и человеческой неповторимости пациента. Эти качества врача не должны потрясти или возмутить несотрудничество, безразличие или враждебное поведение пациента. *Эрос психотерапии должен выходить даже за границы христианского смирения в своей самоотверженности, своей скромности, в своем триумфе над эгоизмом...* Подлинно зрелый психоаналитик способен анализировать своих пациентов тем образцовым способом, как некий гималайский отшельник ухаживал за цветами в своём маленьком саду. Когда его похвалили за особенную красоту этого кусочка земли, он просто от-

¹В подлиннике: Psychoanalysis and Dasein Analysis. Немецкое слово Dasein означает “данное бытие”, “конкретное существование”. — *Прим. перев.*

ветил, что всего лишь позволял цветам полностью раскрываться — не для своей пользы или эстетического наслаждения, но лишь для улады божьей. Пациентов, с которыми психоаналитик не в состоянии общаться таким образом, или хотя бы наподобие этого, лучше передать другому врачу”¹.

Как мы полагаем, установка, требуемая доктором Боссом в его книге, в эмоциональном отношении дальше всего от подлинности и совершенно недостижима. Давление в этом смысле заставляет психотерапевта вести себя наподобие статуи, символа, а не живого человека.

В работах профессиональных психологов, пытавшихся определить качества эффективного психотерапевта, неизменно подчёркивались так называемые “положительные” черты, выражающие “любовь”. Сюда относятся правильная эмпатия, безусловно положительный взгляд на пациента, самообладание, конкретность и подлинность. Доктор Карл Роджерс, известный психотерапевт и создатель собственного вида психотерапии, был одним из первых и самых главных сторонников философии, согласно которой терапевтическое отношение между врачом и клиентом должно подчёркивать полное и безусловное принятие клиента. Некоторые профессиональные психологи заходят так далеко, что отрицают способность к эффективной психотерапии при отсутствии у терапевта этих положительных качеств, каковы бы ни были его образование и профессиональная подготовка.

“Хороший” клиент, предпочитаемый многими психотерапевтами, отличается тем, что он не агрессивен. Индивид, оказывающий сопротивление, вступающий в конфронтацию, свободно проявляющий агрессивность по отношению к авторитетным лицам, открыто и без стеснения бросающий им вызов, вместо того чтобы просто принять за истину всё, что сказал врач, и не желающий смириться с навязываемой ему покорной ролью, — такой клиент отнюдь не рассматривается как наилучший кандидат для психотерапии.

Психотерапия — относительно молодая наука, ей едва исполнилось семьдесят пять лет. Она только начала заниматься проблемой агрессии. Психоанализ в его первоначальной форме, приданной ему Зигмундом Фрейдом, полагался главным образом на отчуждённую, пассивную установку аналитика. Идеальный пациент для анализа описывался как человек, наделённый сильным интеллектом, свободно выражающий свои мысли, благополучный в фи-

¹Курсив в тексте принадлежит автору. — Прим. в оригинале.

нансовом отношении, в высшей степени надёжный, ответственный и не склонный к возмущению. В процессе анализа аналитик принимал крайне авторитарную роль, а пациент пассивно следовал всем его указаниям. Отношение психоаналитика к пациенту выдерживалось в отчуждённом стиле. Аналитик тщательно взвешивал заранее каждое выражение, имея в виду его возможное действие на пациента. По традиции, аналитик воспринимал направленное против него раздражение пациента как продукт невротического перенесения, а своё собственное раздражение против пациента как продукт своих неразрешённых проблем.

Разрядка эмоций

Современные виды психотерапии, такие, как биоэнергетика, рольфанг и “терапия первичной сцены” стремятся облегчить интенсивную разрядку эмоций, часто агрессивных по своей природе. У пациента происходит взрыв ярости. Но эта разрядка агрессии переживается регрессивно, особенно в методе “первичной сцены”. Пациент сражается во тьме с демонами своего прошлого. Наш общий терапевтический подход, напротив, имеет целью облегчить выражение агрессии и научить выражать её ради настоящего, в пределах нынешних отношений, без необходимости выжать из себя рвоту прошлого. Пациенты, подвергшиеся более регрессивным видам терапии, утверждают, что они испытали глубокие изменения за относительно короткое время. Ввиду того, что известно о разрушительном действии подавленной агрессивности на тело и эмоции, не удивительно, что объявляются и достигаются столь драматические результаты. Но эти формы терапии сосредоточивают внимание на разгрузке и выражении сильных эмоций раздражения, относящихся не к настоящему, а к прошлому, к “папе” и “маме”; поэтому нетрудно предсказать, что изменения и “излечения” будут недолговечны, и что симптомы в большинстве случаев вернутся после прекращения терапии. Причина здесь в том, что выражение агрессивных чувств происходит не на прямой, личной основе нормальных межличностных отношений между врачом и пациентом.

Доктор Александер Лоуэн, один из главных представителей формы психотерапии, именуемой биоэнергетикой, делает глубокое замечание, с которым авторы вполне согласны, он говорит: “Выражению привязанности нельзя верить, пока не разгружены подавленные отрицательные чувства. Пока это не произошло, положитель-

ные выражения представляют собой в большинстве случаев защиту от скрытых отрицательных. Если это поощряется, то есть если подчёркивается, что надо любить и быть любимым, то подавленные отрицательные чувства загоняются вглубь и при первом разочаровании проявятся в виде обид. Далее, мышечные напряжения, скользящие индивида, нельзя ослабить или устранить, не прибегая к более резким формам выражения. После резкого взрыва открываются путь к мягкому контакту."

Лоуэн облегчает взрывы агрессивности и разрядку враждебных эмоций, заставляя своих пациентов биться об пенопластовые матрасы с криками: "Нет!", "Не хочу!", и повторять это до тех пор, пока поведение тела в целом станет правдоподобно отражать эти протестующие вопли и толчки. Лоуэн говорит по этому поводу: "Очень редко встречаются люди, способные легко выражать отрицательные и враждебные чувства. Эти чувства строго подавляются в раннем возрасте, вследствие чего они могут проявиться в зрелом возрасте лишь косвенно, в виде упрямства, злости и сарказма."

Наше главное критическое замечание по поводу таких терапий в том, что они, по-видимому, подходят к агрессивности непрямым путём. Это отражается в следующем описании опыта биоэнергетической группы, принадлежащем Лоуэну: "В биоэнергетической групповой терапии эти чувства отрицания и враждебности не направляются лично ни на какого члена группы. Субъекту предлагают выражать чувства, а не действовать согласно этим чувствам. Он бьётся о кровать и бьет кровать, но ни в коем случае не другого человека." Выражение агрессивности направляется, таким образом, на отсутствующих. Вследствие этого пациент не учится переживать и конструктивно выражать эти чувства тут же на месте, по отношению к присутствующему лицу.

Вообще, мы считаем, что современные виды терапии, облегчающие выражение напряжённых агрессивных эмоций, в конечном счёте обречены на неудачу, если они направляют разрядку агрессивности на отсутствующие лица, оставшиеся в прошлом, и если разрядка агрессивных чувств рассматривается всего лишь как часть "лечения", а не часть нормального межличностного общения, причём сам врач отстраняется, не выступая в качестве реальной мишени этих эмоциональных взрывов. Пациент опять-таки не учится выражать и любовь, и агрессию по отношению к одному и тому же воспитывающему его лицу. Вместо этого у него возникает склонность рассматривать врача как некое божество, почитать его и преклоняться перед ним.

Боритесь с вашим психотерапевтом

Доктор Бейч, инициатор марафонной терапии, поощряет своих пациентов свободно выражать своё раздражение против него и, в свою очередь, всегда считает себя вправе выражать своё раздражение против пациента. Вот что он пишет в одной из последних работ:

«Я готов выразить своё настроение, иногда почти яростно, всплыв против всей группы или отдельного человека. Люди из разных групп, недовольные этими проявлениями «иррационального» раздражения с моей стороны, не раз детали мне выговоры за такое поведение... Моя жена Пегги тоже делала мне замечания, нередко при полном одобрении группы. Замечания ее были в следующем роде: «Джордж, твои атаки иногда не имеют терапевтического смысла. Иногда ты просто придираешься. Ты особенно обрушиваешься на людей, которые тебе нравятся, потому что ты ожидаешь от них больше, чем они могут. Когда они не выдерживают образа, который ты для них придумал, ты становишься грубым. И ещё ты очень груб с людьми, которые хотели бы, чтобы ты о них хорошо думал и любил их, я знаю этих людей. Когда кто-нибудь из них думает, что ты не схватываешь какую-то ситуацию во время марафона, ты на него набрасываешься! Ты сам их поощряешь к конфронтации, но стоишь им найти у тебя какое-то слабое место, и ты взрываешься негодованием! И не говори мне, что это полезно для терапии, когда ты готов разорвать человека на части, — ведь сам ты этого не выносишь. Думаю, что все вы, ‘атакующие терапевты’, охотно позволяете себе это, и очень не любите получать сдачу. И ты, и твои коллеги». После чего она назвала нескольких коллег, друзей доктора Бейча, также применяющих атакующую терапию.

Защищаясь, я отвечаю, что никогда не видел, чтобы мои атаки или атаки группы причинили какое-нибудь зло. Моя так называемая иррациональная «ярость» есть *одновременно* форма выражения моей озабоченности отношениями с другим человеком и катарсис моих собственных напряжений, я чувствую себя лучше, как-то излив свою враждебность. Те, на кого она выпилась, вправе ответить мне тем же. Возможность нанести мне ответное оскорбление — большое переживание для каждого из них, и я *могу* это вынести. Случайная, ужасная вспышка с употреблением неприятных эпитетов — это и есть мой способ проявлять раздражение, когда люди, о которых я забочусь, говорят или думают совсем не то, чего я от них ожидаю! Если кто-нибудь случайно увидит меня в таком смехотворном, без-

удержном состоянии, ему уже никогда не придёт в голову считать меня чем-то вроде божества!

Я принимаюсь за каждого, кто пытается уклониться от взаимодействия со мной и с группой. Я твёрдо настаиваю на конфронтации с членами группы, затемняющими свою личность! Я испытываю аллергию по отношению к людям, говорящим «не знаю», когда их просят сказать, что они думают о группе, обо мне или о самих себе. Если *вы сами* не знаете *своих собственных* чувств, то кто же, черт возьми, когда-нибудь их узнает? Перестаньте разыгрывать из себя тайну. Не темните! Я не желаю угадывать, чем вы живёте. Это *вы* должны высказаться и признаться свободно и отчетливо в своих чувствах. По крайней мере, вы должны попытаться!

Иногда, когда группа набрасывается, как стая волков, на отдельного человека, я могу к ней не присоединяться. Они отлично справятся и без меня. Но я и по другой причине *не стану* защищать индивида от нападения группы: сопротивление одного человека давлению всей группы — это значительное переживание, способствующее росту. Я не хочу испортить это переживание, «защищая» этого человека от группы. Часто я предоставляю членам группы бороться друг с другом лицом к лицу, а сам не вмешиваюсь. Поскольку я иногда устаю от борьбы, я в некотором смысле восстанавливаю своё спокойствие, оставляя её другим. В дальнейшем я сообщу им, что я чувствовал как «наблюдатель».

По мере того как марафонская группа развивается и люди в ней становятся реальнее и подлиннее, я могу ослабить мою воинственную позицию и проявить себя с более мягкой стороны, оказывая поддержку. Но сначала все мы должны заново научиться борьбе и восстановить свою подлинность. И только после этого мы сможем друг друга любить. На финише марафона обычно уже нет никакой борьбы, потому что весь гнев уже прошёл...”

Z-процесс

В последние годы в некоторых других видах терапии также стремились вызвать поток агрессии в ходе терапевтического отношения с врачом, и притом со значительным успехом. Доктор Роберт Заслоу применял к детям с аутизмом и другими расстройствами технику, которую он назвал Z-процессом. Работая с такими детьми, доктор Заслоу вначале принимает на себя полное управление ребёнком, удерживая его в положении укачивания. Слишком больших детей помогают удерживать ассистенты. Согласно Заслоу, если ребёнок

ведёт себя, как младенец, то с ним и обращаются, как с младенцем. Удерживание ребёнка в таком положении вызывает у него сильное, яростное сопротивление и враждебность к врачу. Следующая затем терапия, слишком сложная, чтобы её можно было здесь описать, высвобождает огромную массу этой ярости и вынуждает ребёнка к конфронтации с собственными чувствами и с врачом и разрушает обычный для ребёнка пассивно-агрессивный “болезненный” стиль общения. По мере продвижения Z-терапии реакции ребёнка меняются от возрастающего раздражённого возбуждения к сильной ярости и, наконец, к любовной привязанности и хорошему поведению. Терапевтические достижения Заслоу поддерживают наше убеждение в том, что высвобождение подавленной агрессии помогает проявить подлинную привязанность. Терапевты, применяющие к детям только “любовную” технику, теряют массу времени, поскольку ребёнок не способен реагировать на неё и возвращать такие реакции до того, как разрядит свою ярость.

Мы разделяем следующее неоспоримое заключение Заслоу: “Большинство терапевтических систем терпит неудачу именно по той причине, что они не вырабатывают рациональную и систематическую технику обращения с сопротивлением, и потому что они не могут справиться с полным выражением агрессии, раздражения и ярости.” В самом деле, многие терапевты, по-видимому, боятся сильных вспышек раздражения со стороны пациента. Прежде чем пациенты научатся справляться со своей агрессивностью, терапевт должен уметь справиться со своей собственной, а также с агрессивностью своих пациентов, когда она направляется на него.

Как мы полагаем, конструктивный обмен агрессией между терапевтом и пациентом и между пациентами облегчается и наилучшим образом происходит в контексте терапевтической группы. Индивид боится нанести ущерб кому-нибудь другому, или поставить под угрозу самого себя, потеряв контроль над своей яростью. Этот его страх смягчается и сдерживается присутствием других членов группы. Доктор Бейч был инициатором применения техники агрессивной конфронтации в группах с кратковременными и марафонскими сеансами. Обратная связь с участниками этой терапии, которой подвергалось около двух тысяч человек, свидетельствует о том, что столкновения с агрессивной конфронтацией были восприняты ими как наиболее полезный и ведущий к наибольшим изменениям аспект их переживаний.

Определённые формы агрессии были также эффективно использованы в ситуациях с супружескими парами, с одинокими людьми

ми, с семьями, а также в школах и учреждениях. В этих опытах с группами, ориентированных на агрессию, была установлена замечательная закономерность: после конструктивного агрессивного взаимодействия неизменно проявлялись подлинная теплота, внимание и близость. Эти групповые опыты опровергают общепринятое мнение, будто свободное выражение “отрицательных” эмоций разделяет людей. Напротив, они подтверждают точку зрения психологов, высказанную в одной из недавних работ: “без конфронтации жизнь может стать пассивной, бесцельной и бессильной”. Человек, не встречающий сопротивления и вызова со стороны других, склонен замкнуться в себе и оставаться в этом состоянии.

Метод агрессивной конфронтации

Метод агрессивной конфронтации в группах приводит пациентов и терапевта в очень непосредственное и реальное соприкосновение друг с другом и с самим собой. В группе их побуждают преодолеть расхождения между тем, что они говорят, и что делают. Конфронтация вовсе не является безответственным и легкомысленным поведением терапевта; это решительный способ доставить пациенту подлинное отношение к людям, за что и берёт на себя ответственность терапевт. Он сходит таким образом со своей позиции божественной неприкосновенности и позволяет клиенту использовать себя как мишень.

Эта установка на агрессивную конфронтацию оказалась особенно эффективной в применении к наркоманам, которым традиционная психотерапия почти не в силах помочь. Соображения за и против этого подхода, названного “атакующей терапией”, были рассмотрены в диалоге между доктором Бейчем и м-ром Чарльзом Э. Дидерихом, главным вдохновителем и основоположником общества “Синанон”¹. Между участниками такой терапии происходят сильные агрессивные столкновения, часто с замечательными результатами.

Покойный Абрахам Маслоу, приняв участие в марафонской группе атакующей терапии, сказал по этому поводу следующее: “То, что я читал о Синаноне и что я видел вчера вечером и сегодня утром, наводит на мысль, что всё это представление, что вы не должны сказать человеку громкого слова, чтобы не травмировать его и не обидеть, представление, что человек может легко распла-

¹Synanon — общество в Соединённых Штатах, ставящее себе целью борьбу с алкоголизмом и наркоманией. — *Прим. перев.*

каться, разбиться или совершить самоубийство, если на него прикрикнуть, — что все эти представления, может быть, устарели... Я слышал от одного из моих друзей, очень интересующегося Синаном, как один наркоман, прошедший через это, впервые в жизни испытал подлинную близость, подлинную дружбу, подлинное уважение. Это был его первый опыт честности и прямоты, и он впервые в жизни понял, что он может быть самим собой, и что люди его за это не убьют.”

Терапевт как скрытый агрессор

Поскольку традиционное поведение психотерапевта тяжело нагружено представлениями о любви, внимании, теплоте и понимании пациента, и поскольку на прямое выражение агрессивных чувств накладывается запрет, терапевтические отношения могут быть в значительной степени заражены косвенной, скрытой агрессией. Между прочим, терапевты всячески подчёркивают, что они далеко не полностью контролируют отношения с пациентом, не имеют полной власти в этих отношениях и не являются авторитарными личностями. Но уже поверхностное знакомство с этими отношениями обнаруживает, что в действительности терапевт крепко держит бразды правления и, как правило, указывает, чего он хочет. Но это часто делается утонченными способами. Своими кивками, комментариями, жестами и выражением интереса терапевт направляет взаимодействие в желательную для него сторону. Как мы полагаем, очень вредно, когда он отрицает тот факт, что в терапевтических отношениях с пациентом он обладает огромной властью.

Подавленная агрессивность принимает при этом различные косвенные формы. Традиционная позиция психоаналитика, отчуждённая, неэмоциональная и сдержанная, может быть истолкована как одна из форм такой косвенной агрессии. Беспокойный, неуверенный в себе пациент ожидает от аналитика какой-то обратной связи, некоторого ключа, позволяющего понять, что он думает. И когда аналитик сохраняет невозмутимое лицо, подобно игроку в покер, беспокойство пациента от этого возрастает. Часто пациент пытается отгадать мысли аналитика и воображает себе самое худшее. Чаще всего пациент говорит себе: “Он, вероятно, думает, что я спятил, но не хочет мне сказать.”

Терапевтические отношения весьма перегружены властью, и эту власть почти исключительно держит в своих руках терапевт. Если пациент, выходящий от аналитика или терапевта, ощущает враж-

дебность, скуку, потерю интереса или нездоровое любопытство, врач может всё это отрицать и свалить на пациента. На это ему чаще всего следует сказать: “Вы проецируете свои собственные чувства.” Очень немногие терапевты готовы прямо и открыто признать свою скуку, раздражение, потерю интереса или неприличное¹ любопытство к рассказам пациента. Нежелание терапевта открыто проявлять эти агрессивные чувства и реакции приносит в действительности гораздо большую пользу и удобство ему самому, чем пациенту. Так или иначе, пациент воспринимает скуку терапевта по бессловесным реакциям его тела и по выражениям его лица. И когда терапевт отрицает эти чувства, он тем самым еще более задерживает и обрывает попытки пациента добиться подлинного взаимодействия.

Терапевт — не ваш добрый приятель

Хотя терапевт общается с пациентом в манере безусловного приятия, тот знает, что это “безусловное приятие” предполагает гонорар, и что это предположение редко формируется и признаётся, как оно есть. Многие терапевты пытаются создать иллюзию отношений подлинной близости и любви. Конечно, здесь может быть и подлинная привязанность. Но ведь друзьям не оплачивают затраченное время, и подлинная дружба не связывается с расписанием. В действительности терапевт вовсе не друг клиента, и вряд ли им когда-нибудь станет. Это профессиональная работа, как и всякая другая, с оплатой и с часами приёма, и пациент должен открыто признавать этот факт. Любые намёки на глубокую дружбу представляют собой лишь злоупотребление этим словом и вредную иллюзию, которая в конечном счёте может вызвать у пациента ощущение, что он предан и обманут.

Когда терапевт говорит в неопределённой форме о “глубоко укоренившихся” проблемах пациента, с которыми придётся, может быть, работать годами, в этом выражается форма скрытой агрессии, именуемая “мистификацией”. Врач редко сообщает пациенту, в чём именно состоят эти так называемые проблемы. Он даже не обещает, что если пациент будет и в самом деле приходить “годами”, то эти проблемы удастся “облегчить”. Такие изречения прививают лишь глубокое беспокойство и чувство зависимости.

Психотерапевтические отношения перегружены и в другом

¹В подлиннике voyeuristically, от французского слова, означающего подглядывание в замочную скважину и т. п. — *Прим. перев.*

смысле. Как правило, терапевт берёт на себя ответственность лишь за улучшение и продвижение, но не за неудачи и сопротивление пациента. Это значит, что если пациент хорошо реагирует на терапевтический процесс, то благоприятные результаты приписываются искусству врача. Но если у него не происходит улучшения, то ответственность прямо возлагается на пациента. Ему говорят, что он сопротивляется изменению, или попросту “не готов”.

В 1962 году Ассоциация групповой терапии южной Калифорнии устроила конференцию, посвящённую агрессии в терапии, под председательством доктора Бейча. На этой конференции Карл А. Уитекер, выдающийся и оригинальный психиатр, занимающийся подготовкой практикующих психиатров, говорил о некоторых типичных способах, применяемых психиатрами, чтобы замаскировать свою “скрытую враждебность”, которую они ощущают, но боятся выразить открыто.

“Для некоторых высококвалифицированных профессиональных психоаналитиков, — сказал он, — характерно, что они скрывают свою враждебность тем, что я называю «горячей» интерпретацией, когда пациент даже не понимает, что мы ему говорили. Я не уверен даже, что мы всегда об этом заботимся, мы просто складываем один и один, получаем четыре, и говорим пациенту, что так оно и должно быть. Другой способ скрывать враждебность — это скука; скука — один из самых утонченных способов, позволяющих скрыть глубокую, жгучую враждебность.”

Терапевт как жертва

Во многих отношениях терапевт тоже становится жертвой запретов, налагаемых обществом на агрессию. Терапевта, прибегающего к агрессивной конфронтации, могут обвинить в нарушении профессиональной этики. Пациент, как правило, ожидает от доктора определённого профессионального поведения, сдержанного и уравновешенного, с мягкой и приятной речью, и если терапевт открыто выражает свои чувства в виде конфронтации, то большинство пациентов от него сбежит.

Пациент, раздражённый столкновениями с врачом, может ему отомстить, используя разные пути. Он может, например, разыграть роль беспомощной жертвы, подвергшейся безжалостному нападению. Или он может притворяться, что ему стало хуже, угрожая бросить лечение. Крайний способ косвенно наказать врача — это попытка самоубийства, в надежде вызвать у врача чувство вины

и повредить его репутации. Опасаясь этих угроз, многие терапевты избегают открытого и прямого обращения с пациентами. Чтобы освободиться от этих уз, психологи и психиатры должны перевоспитать своих пациентов, а для этого они сами должны стать в своих кабинетах подлинными людьми, не вступая в сговор с пациентами и не разыгрывая приемлемый для них образ врача.

Секс между терапевтом и пациентом

В последние годы, по-видимому, чаще встречается секс между терапевтом и пациентом, что привлекает значительное внимание. Это происходит почти исключительно между мужчиной-терапевтом и женщиной-пациенткой, а не наоборот. Некоторые авторы, например, доктор Мартин Шепард в своей книге “Лечение любовью: сексуальная близость между пациентами и психотерапевтами”, утверждает, что в некоторых случаях сексуальная близость может составлять часть терапевтических отношений. Однако, другие авторы заметили такое поведение как эксплуатацию социального престижа и как продукт неразрешённых эмоциональных трудностей врача. Без сомнения, такая физическая связь имеет неоднозначный и сложный характер. Но на определённом уровне в таком поведении заметен скрытый агрессивный аспект.

В недавней работе, посвящённой чертам личности такого терапевта-соблазнителя, он описывается, как “отчуждённый, погружённый в себя человек, прилежный, пассивный и застенчивый...”¹ Весьма любопытно, что доктор Филлис Чеслер в своей недавно изданной книге “Женщина и безумие” описывает значительное число женщин, имевших любовную связь со своим терапевтом, в следующих словах: “...все они осуждали себя за каждый случай «дурного обращения» с ними со стороны мужчин... и у них было замедленное выражение гнева”¹.

Не требуется особой психологической изощрённости, чтобы распознать скрытые агрессивные аспекты в типичных сексуальных отношениях между терапевтом и пациенткой. Вообще говоря, это отношения хозяина с рабыней; полное управление (терапевт) и полная зависимость (пациентка). Во всех случаях терапевт один принимает решение, произойдёт ли половое сношение, когда и где это произойдёт, каким образом оно совершится, как часто оно будет повторяться, и на чём всё это кончится. Если сношение получится

¹Курсив автора. — Прим. перев.

вообще неудовлетворительным, то более чувствительная пациентка, скорее всего, будет винить не врача, а себя. Если же оно окажется успешным, то успех будет несомненно приписан целебной силе врача. Далее, пациентку не поощряют прямо выражать свои потребности, и её пожелания часто оставляются без ответа. Как правило, она слишком застенчива, чтобы проявить свои чувства, поскольку любое её высказывание может быть подвергнуто аналитическому исследованию. Если, например, она выразит обиду по поводу крайности, в которую зашли отношения, этот протест может быть отброшен как проявление её проблемы. Или же, в стиле пассивной агрессивности, терапевт может просто не заметить это чувство или не реагировать на него.

Вообще, все выражаемые ею чувства, вопреки интимному характеру отношений, могут рассматриваться объективно, как “материал” для исследования, а не как законное выражение чувств, связывающих “меня с тобой”. Для пациентки это поистине безнадёжная ситуация. Дальберг говорил: “...это слишком легко — спать с пациенткой. Они приходят за помощью и верят в нас, у них нет выбора. Если они слишком сдержаны, то нет терапевтического союза и нет терапии. Все карты в наших руках”.

Секс между терапевтом и пациенткой под предлогом “лечения” фригидности или другого сексуального расстройства — это эксплуатация, лицемерие и проявление прямой враждебности. Вообще, сексуальные проблемы часто всего лишь симптомы основных проблем, связанных с тождественностью личности и собственным образом, или с выражением скрытой агрессивности и инфантильного беспокойства” Когда же имеются законные основания для симптоматического лечения, например, когда сексуальные проблемы являются главным образом следствием раннего подавления и травмы, профессиональная этика требует лечения наподобие модели Мастерса и Джонсона. Это значит, что терапевт должен включить в лечение мужчину, участвующего в личной жизни пациентки, и добиваться более близких и полных отношений между ним и пациенткой, или хотя бы обучить мужчину таким образом, чтобы получить их суррогат.

Психотерапевт, входящий в сексуальные отношения под предлогом лечения, тем самым этически обязывается довести это лечение до успешного завершения, в интересах пациентки. Это вряд ли когда-нибудь бывает. Напротив, терапевт часто вдруг прекращает сексуальные отношения, или даже, как в случае многих женщин, описанных доктором Чеслер, совсем покидает пациентку, разорвав

с ней все отношения. Это неизменно вызывает болезненное травматическое переживание отверженности и одиночества, поддерживая у пациентки и без того ущербный собственный образ.

Многие женщины, укладываясь в постель со своим терапевтом, воспринимают это как личный триумф. Им удалось пробиться, стать “особенными” в глазах терапевта, занять особое место в его чувствах, и тем самым одержать над ним победу, что означает в то же время какое-то равенство с ним, нисхождение его с позиции божества. Кроме того, многие женщины вступающие в сексуальные отношения с терапевтом, посылают перед этим соблазнительные сигналы. В некотором смысле это можно считать применением сексуальности на службе агрессии. Они превращают сексуальную связь с терапевтом в своеобразный способ воздействия, чтобы получить какую-то долю власти или управления в отношениях с врачом, где они другим способом не умеют самоутвердиться и не в состоянии заявить прямые требования. Если терапевт долгое время и часто видится с такой женщиной, ему иногда трудно ей сопротивляться. Доктор Чеслер приводит слова Мелиссы, одной из опрошенных ею пациенток: “Думаю, что он в конце концов уже не мог мне сопротивляться. Слишком уж я на него давила... Я делала это с самого начала...”

Бывают случаи, когда секс между терапевтом и пациенткой может быть оправдан. Но мы полагаем, что в таких случаях должны быть открыто и ясно высказаны условия такой связи. Это значит, что терапевт должен взять на себя ответственность за выражение и удовлетворение своих сексуальных желаний, понимая, что он делает это для *самого себя*, а не для пациентки. Как мы полагаем, любая претензия, будто секс применяется для “лечения”, есть чистое притворство, поскольку в противном случае он был бы обязан помогать таким образом всем своим пациентам с сексуальными расстройствами — мужчинам и женщинам, молодым и старым — доводя во всех случаях такое лечение до успешного завершения.

Как выбрать и оценить психотерапевта

Наша культура одержима стремлением сделать всё на свете “милым”, и это проявляется также в том, как пациенты описывают своего “чародея”¹. Рекомендую знакомым своего психотерапевта, пациент говорит: “Он в самом деле милый человек. Уверен, что он вам

¹В подлиннике “shrinks”, слово американского жаргона, обозначающее психотерапевта. — *Прим. перев.*

понравится. Он сверхчувствителен, добр и приятен”.

Этот “милый” терапевт старого образца будет поощрять вас к катартическим¹ взрывам ярости против отсутствующих лиц: холодного отца, злой матери, бессовестных предпринимателей или учителей, бесчувственного мужа (или жены) и непонимающих друзей. При этом “милый” терапевт становится на вашу сторону и действует против них как ваш союзник. Это всегда вызывает у вас, пациента, ощущение, что вас “понимают”, и временное улучшение, но такая терапия не эффективна в главном вопросе: как выразить и мобилизовать свои агрессивные чувства в настоящем, в прямом взаимодействии с человеком, сидящим против вас. Чтобы действовать эффективно, ваш терапевт должен поскорее пресечь бесконечные выпады против отсутствующих и быть настолько подлинным человеком, чтобы облегчить вам прямое взаимодействие с ним в этом же месте — проявление агрессии и проявление любви.

Остерегайтесь терапевта, который всегда “мил”. Этот всегда любезный, всегда любящий терапевт агрессивно кастрирует вас. Как только вы испытываете раздражение против него и пытаетесь его прямо выразить, он заставляет вас своим поведением почувствовать, что вы виновны, больны или втянуты в “реакцию перенесения”. Если вы испытываете столь сильное раздражение против человека, который вас любит, понимает и полностью принимает, то, конечно, с вами что-то не в порядке. Вероятнее всего, он совершит в этом случае вместе с вами экскурс в вашу биографию, чтобы проследить невротические причины этого раздражения против него.

Оценивая вашего терапевта в этом отношении, вы можете поставить перед собой несколько вопросов:

1. Готов ли ваш терапевт общаться с вами? Это значит — критикует ли он вас, выражает открыто свою скуку и своё раздражение, делится ли с вами своими фрустрациями, и побуждает ли он вас вести себя так же?

2. Всегда ли ваш терапевт ведёт себя как любящий, добрый, приемлющий и приятный человек, не прикасающийся к вам иначе как в лайковых перчатках? Если ответ по существу положителен, спросите его, что он делает со своими агрессивными чувствами. Спросите его: неужели вы, пациент, столь совершенны, что он никогда не испытывает по отношению к вам раздражения, скуки или фрустрации.

¹От греч. “катарсис”, приведение в порядок; здесь в смысле: очищение путём психической разрядки” — *Прим. перев.*

3. Не изображает ли ваш терапевт божество, всегда оставаясь отчуждённым и равнодушным, никогда не проявляя свои собственные чувства? Спросите его, почему он боится быть подлинным человеком в этой комнате. Остерегайтесь старомодного наивного ответа, что вы, пациент, пробудете здесь всего лишь один час, и что это время надо посвятить исключительно вашим чувствам. В комнате есть и другой человек, участвующий во взаимодействии и испытывающий чувства. Почему же он боится их обнаружить? Наилучшая терапия — это отношение между двумя людьми, создающее между ними взаимную эмоциональную реальность.

4. Не испытываете ли вы неудобства, раздражаясь против вашего терапевта? Что происходит, когда это случается? Чувствуете ли вы при этом свою вину или “тошноту”? Даёт ли вам понять ваш терапевт, что эти чувства — исключительно часть вашей проблемы, или же он честно сообщает вам свои собственные отрицательные чувства, поощряя вас сообщать ваши?

Вообще, мы представляем себе конструктивного терапевта следующим образом: он не боится вызвать гнев своего клиента, позволяет себе свободно проявлять свои агрессивные чувства, и не всегда приходит к выводу, что такие взаимодействия — продукт “болезни”. В заключение мы снова приведём слова доктора Карла Уитекера, содержащие важные указания, как психотерапевт должен использовать конструктивную агрессию.

“Я хотел бы рассказать вам, как я представляю себе характерные черты здорового, агрессивного и уверенного терапевта. Терапевт должен бороться в группе за своё личное право: он имеет право быть личностью. Когда я принимаю в группу нового пациента и приглашаю его после первого занятия для отдельной беседы, мне доставляет особое удовольствие такой комплимент: «Знаете ли, вы там вели себя чертовски плохо, вы не обращали на меня ни малейшего внимания, работали с группой, как будто меня там не было, вы даже не представили меня и ничего им обо мне не сказали, вы просто подонок».

Я считаю это комплиментом. Если я собираюсь работать в группе, я им заранее скажу, что хочу быть личностью в этой группе. Я не намерен быть Папочкой, а они не будут моими детками. Мы все за круглым столом. Я не собираюсь также быть директором группы. Итак, терапевт борется за своё право быть в группе реальной личностью. Я считаю это весьма здоровым видом агрессии. Другой полезный вид агрессии — это борьба со стереотипом терапевта, име-

ющимся у пациентов, что они и будут делать в группе. У них будет стереотипное представление о вас, как о здоровом человеке — в вашей реальной жизни. Ведь если терапевт говорит что-нибудь, это должно быть верно. Он должен быть любящим человеком, подлинно любящим — ко всем пациентам и ко всем вообще, и в соответствии с этим у него самого должна быть безмятежная жизнь. У него не может быть никаких личных трудностей, у него должны быть здоровыми даже сновидения. «Разве это не чудесно, — думает она, — быть женой психиатра?» Моя жена говорит: «Пусть они узнают, что об этом думаю я».

Почему же мы должны вносить в это наши агрессивные чувства? Нельзя ли просто предоставить пациентам переживать их собственные? Не достаточно ли нашей любви? Не достаточно ли нашей близости, нашей нежности и теплоты, нашего отождествления с пациентом? Вот что говорит об этом библия: «Открытый спор лучше тайной любви», и в другом месте «Кто скрывает ненависть с улыбкой на устах, тот глупец!!»¹

¹В подлиннике два восклицательных знака. — Прим. перев.

Глава 5

“Милые” зануды¹

Занудство — это особая хитрая форма скрытой агрессии, постепенно расстраивающая эмоциональное здоровье другого человека. Близкая связь с занудой и зависимость от него — это поистине опустошающее и изнуряющее переживание! На физическом уровне это можно представить себе так, как будто вас бросают об стенку, как мячик для пинг-понга, и это продолжается без конца, против вашей воли. В эмоциональном смысле это переживание состоит в том, что вас каждый раз соблазняют и заманивают в ощущение безопасности и уюта, что вас любят, но эта поддержка всегда ненадёжна: её могут вытащить из-под вас, и “любовь” вдруг превращается в яростную ненависть.

Отношение занудства включает следующие обязательные компоненты:

1. Эмоциональная зависимость, и тем самым уязвимость его участников.

2. Неравное соотношение сил.

3. Напряжённая внутренняя ярость или обида, которую сам зануда редко понимает и выражает прямым путем. Но их косвенное действие столь сильно, что они постоянно отравляют межличностные отношения своими неизбежными, разрушительными и искажающими действительность вторжениями.

4. Традиционное социальное отношение, маскирующее это занудство благими намерениями, попечением, заботой и любовью.

Взаимодействие занудства может быть между родителем и ребёнком, мужем и женой, предпринимателем и служащим, или между друзьями. Конечно, самые убийственные из таких взаимодействий происходят в отношениях между родителем и ребёнком, потому что в этих отношениях самая сильная зависимость, наибольшая уязвимость и неравенство сил, и потому что ребёнок безвыходно

¹В подлиннике “Crazymakers”, буквально — “сводящие с ума”. Поскольку это не литературное слово, мы переводим его по смыслу. Далее “crazymaking” переводится как “занудство”. Авторы намеренно пользуются просторечием. — *Прим. перев.*

заперт в этих отношениях. В условиях предприятия власть принадлежит предпринимателю, играющему роль “папочки”, а служащий оказывается в положении зависимого ребёнка.

Во взаимодействии занудства между родителем и ребёнком у родителей имеется значительная масса неосознанной и невоспринимаемой ими ярости и обиды, относящихся к их родительской роли и ответственности. Поскольку они были тяжело нагружены представлениями о том, что значит быть “хорошим” и “любящим” родителем, эти отрицательные чувства у них блокированы и не проникают в сознание.

Зануда-мать

В этих взаимодействиях занудства мать испытывает постоянную ответственность, находится под давлением, вынуждающим её любить полностью зависимого от неё ребёнка и удовлетворять его потребности; вследствие этого она ощущает обиду и фрустрацию. У самой матери есть ещё значительные неудовлетворённые ребяческие потребности, и она внутренне ощущает себя обездоленной, переживает фрустрацию и ярость. Но эти чувства не воспринимаются её сознанием из-за её строгой совести и строгого чувства вины, говорящих ей, что у “хорошей” матери таких чувств не должно быть. Они бывают лишь у “плохих”, “вредных” матерей. Вследствие этого лежащие в основе фрустрация, конфликт и обида никогда не выражаются и не проявляются полностью, а постоянно отравляют отношения с ребёнком. Мать всё время колеблется между “преданностью” и “заботой”, мотивированными чувством вины, и следующим затем внезапными, почти случайными взрывами враждебности, ярости, болезненной навязчивости, приступами уныния или напряжённого беспокойства, которые может спровоцировать чуть ли не любой поступок или реакция ребёнка.

Зануда-отец

Подобно зануде-матери, зануда-отец также сознательно пытается исполнить социальные экспектации своей роли. Но его поведение точно так же находится в постоянном противоречии с его собственными подсознательными потребностями, с его жаждой зависимости, заботы и внимания. Когда он произвёл первого ребёнка, он хотел понравиться окружающему обществу, своим родителям и своей жене. Он надеялся обрести таким образом любовь, одобрение, похвалу и подтверждение своей мужественности. Но теперь, когда он уже в

действительности стал отцом, он испытывает фрустрацию, поскольку вся любовь и всё внимание достаются младенцу, между тем как им самим в значительной степени пренебрегают. Ребёнок не только отнимает у него внимание и любовь его жены, но препятствует также удовлетворению его собственных потребности, влекущих его к импульсивному поведению в поисках удовольствия. Он не может уже с прежней свободой рассматривать привлекательных женщин и ухаживать за ними, хотя они каждый день попадают к нему на глаза, не может позволить себе выпивку с друзьями, занятия спортом, и вообще ему неудобно преследовать собственные интересы. Когда он пытается это делать, его угнетает чувство вины, подсказывающее ему, что он плохой отец и плохой муж, что он нарушает и предаёт свои обязанности по отношению к жене и ребёнку. И он навязывает себе поведение, подходящее мужу и отцу.

Он проделывает все телодвижения, выражающие внимание, заботу и любовь. Он остаётся дома по вечерам, пеленает ребёнка, утешает его мать, испытывая при этом всё возрастающее ощущение лишения и голода. Скрытая досада всё время пробивается наружу и заражает его взаимодействие с семьёй. В его поведении всё время сменяются несовместимые проявления холода и тепла. Бывают дни, когда он охвачен сентиментальной привязанностью к семье. Он ласкает младенца и выражает любовь к жене. Но на другой день за этим следует необъяснимая, полная отчуждённость, озабоченность чем-нибудь посторонним и мрачные взрывы досады и раздражения. Он вдруг становится слишком занятым: не может оторваться от газеты или письма, прикован к телевизионному экрану, или же впадает в расстройство и устраивает скандалы по поводу таких мелочей, как грязная раковина, пропавший носок или слегка запоздавший ужин.

Зануда-предприниматель

Занудство предпринимателя принимает в рабочей обстановке несколько иной вид. На первый взгляд может показаться, что зануда-предприниматель получает удовольствие от его положения, которое даёт ему общественное признание и престиж. Но подсознательно он досадует на напряжение и ответственность, связанные с его работой. Или же он пытается разыгрывать роль “милого” босса, подавляя властные порывы своей авторитарной натуры. Вследствие этого учреждение превращается в кошмарную сцену непредсказуемых поступков, где босс сегодня улыбается, а завтра замкнут и

недоступен, в одних обстоятельствах кажется “милым” человеком, а в других предъявляет чрезмерные, невыносимые требования. Его подчинённые приходят в замешательство и расстраиваются, не зная, чего от него ждать, а он обращается с ними, как с глупыми и беспомощными детьми.

На сознательном уровне такой зануда, в домашних или служебных условиях, приписывает себе чистые, альтруистические и заботливые побуждения. Но его подавленная агрессивность проявляется разными способами в его поведении:

1. В его реакциях наблюдаются резкие и непредсказуемые колебания. В очень быстрой последовательности и по малейшему поводу они переходят от выражений заботы, внимания, нежности и любви к отчуждённости, критике, взысканиям и даже оскорбительным выходкам.

Зануда-родитель щедро наделяет своего ребёнка привязанностью, вниманием и подарками, а когда ребёнок приближается к нему на следующий день, он находит родителя отчуждённым, отталкивающим и мрачным. Зануда-предприниматель поощряет у своих служащих вежливость, дружелюбие и откровенность, а на следующий день набрасывается на них, попрекая их тем, что работа не движется по их вине.

2. Зануда часто предъявляет столь нереальные требования совершенства и производительности, что его жертва ощущает в конце концов свою несостоятельность, поскольку всё, что делается, никогда не достаточно хорошо”. Что бы ни сделал ребёнок, у него всё выходит хуже, чем у других детей, а служащему дают понять, что он некомпетентен, непригоден и не в силах удовлетворить самым “простым” требованиям.

3. Зануда часто занимает хлопотливую, на первый взгляд заботливую позицию, обращаясь со своей жертвой, под видом любви и попечения, как с беспомощным ребёнком, не способным к самостоятельной деятельности. Таким образом он препятствует росту своей жертвы, мешая в чём-нибудь преуспеть и проявить какую-нибудь независимость.

В эмоциональном смысле этот вид занудства представляет собой форму подавления, которую Фрейд первоначально назвал образованием реакций. В этом процессе образования реакций сознательно неприемлемые агрессивные чувства преобразуются в их противоположность. Например, ярость превращается в любезность, желание смерти другому человеку превращается в неизменную заботливость о его безопасности и здоровье. Такая защитная реакция позволя-

ет также зануде сохранить собственный образ благожелательного, любящего человека.

Защитная реакция занудства вызывает у родителей вредную чрезмерную заботу о благополучии их ребёнка. Они столь озабочены его защитой и попечением о нем, что не дают ему расти. Они всё время обеспокоены такими потенциальными опасностями, как похищение детей, автомобильные катастрофы, случайности погоды, попрошайки, дурные влияния со стороны окружающих и недостаточное питание. Ребёнка приучают рассматривать окружающий мир как ужасное место, полное опасностей. Таким образом, во имя благополучия ребёнка, родители его губят.

Одна такая мать, навещая своего двадцатитрёхлетнего сына, госпитализированного по поводу шизофрении, приносила ему столько еды, теплой одежды и лекарств, что их хватило бы, пожалуй, на всю палату. Она заботливо настаивала, чтобы он вовремя отдыхал, надевал галоши во время дождя и не забывал принимать витамины. Она относилась к нему так, как если бы ему всё ещё было девять лет.

Точно так же, зануда-предприниматель боится передавать кому-нибудь свою ответственность и власть. Под видом помощи он мешает своим подчинённым развиваться, и они всё больше впадают в зависимость, пассивность и инерцию.

Один такой предприниматель, возглавлявший туристическое агентство, ежедневно спрашивал каждого служащего о его здоровье, и часто делал замечание, что служащий выглядит усталым. Таким образом он косвенно поощрял минимальную производительность. Он извлекал из такого поведения то преимущество, что постоянно ощущал свою власть и подавлял всякую возможную конкуренцию со стороны своих более способных служащих.

Занудство между взрослыми принимает обычно иную форму, чем между родителем и ребёнком. Но воздействие и его результаты носят и в этом случае характер мелочного контроля и садизма (хотя на сознательном уровне и *без* такого намерения), а потому маскируются социально приемлемым прикрытием. В служебной обстановке предприниматель предъявляет своему подчинённому какое-нибудь неопределённое или нереальное требование, а потом обвиняет его в непонимании полученных указаний. Фотограф, инструктируя по телефону манекенщицу, как она должна одеться для предстоящей совместной работы, говорит ей, чтобы она “оделась во что-нибудь неброское”. Когда она его спрашивает, что он называет “неброской одеждой”, тот отвечает нетерпеливо: “Да, понимаете ли, одежда должна быть *неброской*” и вешает трубку. В её понимании “неброс-

кая одежда” означает небрежную одежду походного типа, и она является на работу одетой в соответствии с этим толкованием. Когда он видит её в таком наряде, он приходит в ярость. Когда же он, наконец, успокаивается, то оказывается, что “неброская одежда” означает простое, незатейливое платье.

В других случаях предприниматель поощряет независимость в принятии решений, а вскоре после этого набрасывается на служащего, обвиняя его в “заскоках” и в “глупости” за то, что он принял неверное решение или не такое решение, как принял бы он сам. В благожелательном настроении зануда-предприниматель поддерживает атмосферу вежливости, непринуждённости и общительности, изображая из себя “милого” парня, а через несколько дней обрушивается на подчинённых, обвиняя их в том, что исчезло всякое уважение, нет больше дисциплины, и что учреждение становится чем-то вроде “клуба”, где злоупотребляют его “добротой”. В обоих случаях подчинённый всегда проигрывает. Если он подчиняется требованиям начальника, на него нападают, и то же происходит, если он эти требования игнорирует.

Занудство весьма обычно также среди супругов, в особенности при больших расхождениях между ними в степени зависимости, уязвимости и страха быть отвергнутым и брошенным. Часто можно услышать, как жена, в приступе ярости, делающей невозможным никакое объяснение, вопит, что она знает *настоящие* мысли своего мужа, и выкрикивает при этом: “Ну скажи! Отвечай же мне!” Такая жена занимается занудством. Точно так же, занудством занимается муж, не выражающий отчётливо свои желания и надобности, а затем обижающийся на жену, не сумевшую “угадать” или автоматически вычислить, что ему нужна такая-то услуга в такое-то время. Зануда-муж, минуту назад заверявший в своей любви и привязанности и вызывавший этим ответное движение любви, вдруг становится холодным и отчуждённым, и точно так же ведёт себя зануда-жена.

Социально одобряемый образ

В действительности на более глубоком уровне зануда хочет быть абсолютным диктатором, или досадует на свою ответственность, потому что хотел бы, чтобы о нём заботились, вместо того, чтобы он заботился о других. Зануды-супруги в действительности не хотят ограничений, связанных с браком, и досадуют на своё равное положение в браке. Но они стараются поддерживать свой социально одобряемый образ, и поэтому разыгрывают роли заботливого му-

жа и любящей жены. Однако, подсознательно подавленное раздражение всё время просачивается, заражая их отношения и нарушая равновесие каждого из них.

Эти занудливые связи имеют ещё и другую важную сторону, косвенно обусловленную свойственным нашей культуре запретом открыто выражать свою власть или зависимость и демонстрировать получаемое от них удовольствие. Воспитание внушает нам, что стыдно стремиться к власти и управлению другими людьми, и точно так же стыдно быть пассивным и зависимым от других. В наши дни даже родители нередко стыдятся своей власти над детьми, и поэтому чувствуют себя обязанными обращаться с детьми как со взрослыми, равными им самим. Другой пример такого поведения — честолюбивый политический деятель. Он знает, что должен скрывать свою жажду власти, маскируя её разговорами о всеобщем благе и добрых намерениях. Другая сторона медали — это выработанный воспитанием запрет выражать своё стремление к зависимости и к заботе со стороны других. Открыто проявлять такие чувства считается недопустимым. Многие мужчины испытывают неудобство и замешательство, получив наследство или иную поддержку со стороны. Многие женщины также испытывают в наши дни потребность всё время доказывать свою независимость.

Эти запреты нашей культуры в отношении власти и зависимости создают взаимодействия занудства. Более сильная личность, действующая в качестве зануды, на словах всячески выражает свою скромность и уважение к равноправию, и затем вдруг впадает в произвол и навязывает своё превосходство. Аналогично, зависимая личность выражает своё полное удовлетворение, а затем проявляет фрустрации и досаду от того, что о ней плохо заботятся. В таких случаях отношения между людьми превращаются в беспорядочную смесь любви, ненависти и раздражения.

Отношения занудства особенно трудно распознать, поскольку по видимости они часто представляются образцом социально приемлемого поведения. На первый взгляд зануды заботливы, ответственные, честны, преданы и т. д. Соседи, сослуживцы и друзья неизменно описывают их как добросовестных, хороших людей. Это самая коварная сторона занудства. Занудство — это смертельная агрессия, прикрытая благонамеренным, респектабельным поведением, поэтому почти невозможно распознать её, и ещё труднее оказать ей сопротивление и остановить её. Весь свой вред она причиняет тонкими связями и манипуляциями, во имя любви, заботы и благих намерений.

Отношения занудства особенно трудно искоренить или изменить, потому что их жертвы вступают в сговор с теми, кто их изводит. Чрезмерная изоляция может сделать и саму жертву занудой. Но это может произойти, лишь при полном сотрудничестве жертвы, хотя она этого сотрудничества не подозревает и не сознаёт. Хотя занудство оказывается в конечном счёте очень вредным для её жертвы, вызывая у неё крайнее отчуждение, неустойчивость, чрезмерную зависимость, хроническое беспокойство и даже психический кризис, жертва с её убогим собственным образом и глубоким ощущением своей несостоятельности привязывается к отношению занудства, привыкая видеть в нём жизненно важную для себя связь. Жертва чувствует, что не заслуживает ничего лучшего, чем это отношение ненависти, замаскированное любовью. Например, молодые люди в психиатрических больницах часто заявляют с большой настойчивостью, что их родители были добрые, любящие люди, не имеющие ничего общего с их болезнью. Люди, связанные с занудой предпринимателем, часто уверяют себя, что в действительности их начальник очень доброжелательный, любящий человек, несмотря на некоторые мелкие “недостатки”. Жертвы, привыкшие бояться и отшатываться от “злого, жестокого” мира вокруг них, чувствуют себя в отношениях занудства в большей безопасности, и как бы эти отношения ни были вредны, прячутся в них, чтобы не выйти в этот ненадёжный “реальный” мир. Это можно сравнить с положением недавно освобождённых заключённых, совершающих новое преступление, чтобы вернуться в тюрьму, где они ощущали хотя бы некоторую безопасность, обеспеченность и нечто вроде признания, или с положением пациентов психиатрической больницы, впадающих снова в безумное поведение после значительного улучшения, когда приближается время снова начать независимую жизнь.

Долговременная связь с занудой изнуряет человека физически и эмоционально. В противоположность агрессивному взаимодействию, обновляющему жизненные силы, отношение занудства представляет собой иронические колебания, непредсказуемость, манипуляции, запутанные выражения эмоций и искажённые связи. Единственный выход для жертвы — полный эмоциональный распад, физическая болезнь или взрыв ярости. Даже при недолгом общении с занудами возникает стремление сбежать, чувство усталости, влечение к курению или алкоголю, головная боль или спасительное желание уснуть. Эти реакции указывают на подсознательное ощущение ядовитого, заразного контакта с “милым” занудой.

Часть II

НЕ СТОЛЬ “МИЛОЕ” ОБЩЕСТВО

Глава 6

Общество, дающее себя запугать

Эта книга родилась из возмущения и гнева. Эти чувства — наша реакция на общественно-эмоциональный климат, в котором становится всё более опасно заниматься своей повседневной деятельностью или получать простые удовольствия. Вот перечень обыкновенных личных удовольствий, которые нельзя себе больше позволить без тщательно обдуманной самозащиты: нельзя без опасности прогуляться в парке или на улице; оставить свой дом или квартиру без присмотра на уикенд или на каникулы; провести ночь на пляже, для любви или просто для сна; летать в самолёте; подвезти человека в машине, из чувства доброжелательности; выйти из дому вечером в одиночку; оставить на минуту своё имущество без присмотра в общественном месте; носить свои любимые драгоценности; позволить детям пошалить или развлечься на праздники.

Везде можно заметить недоверие и страх перед окружением. Например, семья Хильярд проживает в большой квартире в Нью-Йорке. На их передней двери — три замка, и вдобавок цепочка. В середине двери — смотровое отверстие. Прежде чем впустить человека, его рассматривают. Немецкая овчарка, приученная набрасываться на посторонних, злобно лает при каждом необычном звуке. Уходя из дому, Хильярды непременно включают радио и свет, чтобы думали, будто они дома. Когда они решаются уехать на уикенд, они добавочно платят портю, чтобы он не спускал глаз с их квартиры. Их сыновья, двенадцати и четырнадцать лет, длинноволосые, уже с пробивающейся бородкой и “ориентированные на любовь”, получили указания никогда не заговаривать с незнакомыми и всегда иметь при себе не меньше пяти долларов, чтобы успокоить возможных вымогателей. Мистер Хильярд и его сыновья берут уроки самозащиты, не для удовольствия или для спорта, а ради собственной безопасности.

Параноидно ли “параноидное” поведение

Хильярды — не исключительная семья. Горожане повсюду навешивают на свои окна некрасивые металлические решётки и вы-

глядывают во внешний мир через смотровые отверстия. Сигнальные системы от грабителей и обученные сторожевые собаки продаются по рекордным ценам, во всё возрастающем числе. Полиция побуждает и обучает людей отмечать своё имущество скрытой меткой, чтобы потом можно было найти краденое в комиссионных магазинах. За последние десять лет приобретают всё большую популярность карате и другие восточные способы борьбы. Эти формы самозащиты, ранее малоизвестные в западном мире, вошли теперь в повседневный обиход.

Этот преобладающий в нашем обществе “параноидный” климат в действительности может вовсе не является параноидным. В психиатрии паранойей называется состояние, связанное с резким искажением действительности. Но в наши дни страх имеет весьма реальные основания. В Соединённых Штатах находится в частном владении свыше ста миллионов ружей и револьверов, так что больше половины американских семей владеют по крайней мере одним экземпляром огнестрельного оружия. Частота убийства с помощью огнестрельного оружия в Америке более чем в двести раз выше, чем в большинстве других крупных стран. Например, в Токио, самом населённом городе в мире, за 1970 год было лишь три убийства этого рода. За этот же год в Нью-Йорке, население которого не четверть меньше, было убито огнестрельным оружием более пятисот человек.

В американских городах убийств, в особенности убийство одного человека, стало столь обычным и незаметным событием, что редко привлекает к себе внимание, если только его жертва не оказывается известным лицом. Теперь внимание уделяется, главным образом, массовым убийствам, когда убивают много людей, или целую семью.

Мери Уорнер, мать троих детей, несколько моложе сорока лет, была направлена на психиатрию. Это была привлекательная женщина, несколько более чем среднего веса, и у неё был весьма загнанный вид. Она сама себя называла “нервной развалиной”. По её рассказам, в детстве она была доверчивой, самоуверенной и бесстрашно независимой. Теперь же, говорила она, её всё больше “пугает всё на свете”. “В действительности, — рассказала она, — я никому не доверяю. Я всегда проверяю, закрыты ли окна и прижимаюсь к мужу. По вечерам я боюсь прогуливать собаку. И всё кругом кажется мне холодным и бесчеловечным”.

Когда человек, проживающий в большом городе — Лос Анджелесе, Чикаго, Сент-Луисе, Нью-Йорке, Далласе или в любом другом

— приходит к психологу или психиатру с этими тревожными чувствами — хроническим беспокойством, подозрительностью, страхом перед окружением и ощущением, что люди могут причинить ему вред — то ответственный психотерапевт должен быть осторожен в своей оценке. Он должен отчётливо определить, насколько эти чувства являются симптомами эмоциональных проблем, и насколько они в действительности являются нормальными реакциями на травмирующую действительность нашего общества.

В самом деле, “параноидная” установка по отношению к окружению может превратиться в нормальную установку, ориентированную на действительность. Открытость и доверие всё больше рассматриваются как наивные, ребяческие и даже саморазрушительные способы реагирования. Они слишком часто приводят к обиде и разочарованию. Не удивительно, что цинизм, “холодность”, отрёпённость и отчуждённость стали обычными реакциями на ситуации и на людей, более того, даже вызывают восхищение. Хотя на словах часто признаётся, что честность и открытая общительность — ценные формы поведения, доставляющие человеку радость, в действительности в нашем обществе преуспевающим и изощрённым человеком считается обычно тот, кто научился не раскрывать свои карты, скрывать свои подлинные чувства и побуждения, реагируя на своё окружение сдержанно и осторожно.

Наши пуританские, наивные установки

Впрочем, целью этой книги *не* является обличение общественно-эмоционального климата нашей страны. Такое положение дел не является также нашей главной заботой и предметом нашего негодования. Наше негодование направлено на тот невероятный факт, что эта грозная волна насилия, эта атмосфера недоверия и отчуждения в нашем обществе всё ещё не изменили нашу пуританскую, моралистическую, наивную установку по отношению к агрессии. Открытое выражение агрессивности на личном уровне, например, свободное выражение раздражения, откровенное признание обиды или честная конфронтация, всё ещё рассматриваются как неприятные виды поведения, по меньшей мере неловкие, безвкусные и невежливые. Но чаще всего такое поведение считается грубым, неуместным, неприемлемым и даже “сумасшедшим”.

В общественных собраниях, на приёмах и вечеринках такие проявления агрессии почти всегда приводят к общественному ostracism. Лишь “дружелюбная”, “милая”, “вежливая” и “заинтересован-

ная” беседа считается уместной и приемлемой. Не удивительно, что многие находят такие собрания и приёмы скучными, лицемерными и невыносимыми, так что эти виды общения привлекают всё меньший интерес. Поскольку важная составляющая человеческого поведения — агрессивное взаимодействие — находится под запретом, это лишает смысла и другие виды социального взаимодействия: они стандартны, предсказуемы, эмоционально выхолены и нереальны. Вследствие этого участники подобных собраний неизменно отупляют себя алкоголем и едой.

Преобладающие на уровне сознания неприязнь и отвращение к личной агрессивной откровенности превосходно отражаются типами индивидов, популярными в этом обществе, и фразами, обычно употребляемыми для их списания:

1. “У неё нет острых углов”.
2. “Он мухи не обидит”.
3. “Он кроток, как ягнёнок”.
4. “Это чудесная парочка. Они никогда не ссорятся и не спорят”.
5. “Он просто прелесть. Он сделает для вас что угодно”.
6. “Она ни о ком дурного слова не скажет”.

Во всех этих случаях одобрение и восхищение вызывает неагрессивность.

Выходы для агрессии

Многие учреждения нашего общества приняли на себя роль выходов для подавленной агрессивной энергии. Политические деятели доставляют выход для подавленной агрессии, направляя праведное негодование против “врага”; индустрия развлечений программирует фантазии насильственного содержания в кино, в телевидении, в книгах, и даже в концертах рок-музыки для молодёжи. Наиболее популярны те виды профессионального спорта, где демонстрируют самое грубое поведение. Газеты, описывающие жертвы войны или автомобильных аварий и печатающие под большими заголовками сообщения о самых жестоких убийствах, гарантируют таким образом свои высокие тиражи. Как мы полагаем, такая успешная эксплуатация безличных и анонимных выходов агрессии возможна главным образом по той причине, что на личные выходы агрессии в повседневной жизни наше общество налагает запрет. В наше время, с одной стороны, проявляется напряжённое и нездоровое общественное насилие, а с другой стороны, запрещаются даже простейшие выражения личных агрессивных эмоций.

Такая этика создала своеобразную двойную мерку, согласно которой наслаждение жестокостью в анонимной, замещающей форме считается вполне допустимым, но личное выражение негодования перед другим человеком считается “плохим”.

История человечества наполнена механизмами и планами контроля над агрессией. Люди пытались отделаться от неё молитвами, благими пожеланиями или притворством. В более близкие времена они пытались справиться с нею при помощи психоанализа и медитации. Другие, пытаются прогнать её пьянством или наркотиками. Но она никуда не уходит, и в конце концов мы превращаем её в предмет общественной эксплуатации. Рост насилия и жестокости в нашем обществе свидетельствует о том, что традиционные способы отвода агрессии были недостаточно эффективны и, по нашему мнению, необходима новая этика выражения агрессии.

Определение агрессии

Агрессия и её различные проявления вызывают большой страх. Для большинства людей агрессивность — это синоним неспровоцированной, бессмысленной и опасной враждебности. Это устрашающее определение термина “агрессия”, по нашему мнению, искажающее этот потенциально конструктивный процесс, довольно прочно утвердилось в сознании большинства современных людей.

В этой книге термин “агрессия” означает целую гамму видов поведения. В наше определение включаются такие виды поведения, как прямое выражение раздражения, обиды и гнева между двумя людьми; самоутверждение; открытая, непосредственная конфронтация, с активным, а не пассивным подходом к ситуациям и людям; выражение и исследование конфликта; открытая демонстрация стремления к личной власти; защита своей личности; негативное самоутверждение, т. е. умение сказать “нет” с такой же уверенностью и прямоотой, как нас учили говорить “да”; и, наконец, физические действия, не наносящие вреда другим. Агрессивная энергия, как мы её понимаем, может прибавить к процессу жизни важную составляющую. Это значит, что при конструктивном выражении она увеличивает глубину и подлинность личных и межличностных отношений и переживаний.

Трагично, что традиционная этика запрещает открытое проявление и даже удовлетворение такой личной агрессии. Подавление агрессии начинается с родительских увещаний не повышать голос, не возражать, не спорить, не возмущаться. Когда агрессивная ком-

муникация в личных отношениях, близких или случайных, блокируется и подавляется, индивиды заключают друг с другом бесчестный, искажающий действительность контракт. В действительности они при этом говорят друг другу следующее: “Делай вид, что у меня нет этих чувств и побуждений, а я буду делать вид, что их нет у тебя”. И тогда взаимное, большею частью подсознательное лицемерие в значительной степени разрушает способность определять и контролировать эту важную действительность в самом себе и распознавать её в других. Это решающий момент, начало процесса, в ходе которого индивиды и общества “дают себя запугать”; а именно, от страха перед конфронтацией и другими агрессивными столкновениями у людей резко снижается способность отличать в общественной жизни реальные опасности от нереальных.

В этих условиях манипуляторы могут скрывать свои намерения за улыбкой, лестным замечанием или приятной манерой обращения, в полной уверенности, что им не грозит разоблачение и отпор. Неспособность оценить агрессивные потенциалы других вырабатывает у индивида особую ранимость: его “поражает” и “шокирует”, когда кто-нибудь из “милых”, “спокойных” и “доброжелательных” молодых людей с его улицы вдруг оказывается хладнокровным преступником. Самое искажающее и вредное влияние на личность, происходящее от подавления агрессии, это хрупкость и бесцветность даже самых близких личных отношений. Эти отношения вдруг переходят от интимности к отчуждению, что в нашем обществе стало повседневным переживанием. Отец оказывается для своего сына непонятным и чужим. Сестра обращается против сестры. Сотрудники, вчера ещё хорошо относившиеся друг к другу, вдруг обнаруживают, что не выносят друг друга, потому что кто-нибудь что-то сказал “не так”; муж и жена, прожившие вместе много лет, после мелкого спора обнаруживают, что они “смертельные враги”.

Агрессивные чувства, сознательное выражение которых в нормальных отношениях блокируется, вдруг возникают в косвенной, напряжённой и неуправляемой форме. Предполагаемое “гармоничное” отношение внезапно портится, когда прорывается накопившаяся скрытая обида и враждебность.

Подавление агрессивности производит также атмосферу отчуждения, которое, как мы полагаем, в действительности является формой изоляции от выражений собственной агрессивности и агрессивности других. Многие социологи приписывали это отчуждение развитию техники, общественной патологии или конкуренции, присущей капитализму. Но при этом упускали из виду одну из её главных

причин — неспособность людей к подлинному, конструктивному взаимодействию в свойственной человеку форме агрессии.

Уже много лет назад мы отметили три различных стиля, употребляемых для избегания прямых агрессивных столкновений. Самый распространённый стиль — это поиск утешения и первичного удовлетворения безличными материальными продуктами общества. Это достигается оцепенением пьянства, высиживанием у телевизора, подчинением ритму проигрывателя или бегством в своём автомобиле. Второй стиль — это полный цинизм по отношению к людям. Люди рассматриваются как объекты или вещи, используемые для немедленного удовлетворения, а затем отбрасываемые, когда из них извлечена вся требуемая польза. Другие люди рассматриваются, таким образом, с точки зрения их кратковременной “полезности”. Третий стиль заключается в том, что носят маску отчаяния. Люди воспринимаются как жалкие существа, а жизнь кажется отвратительной и гнетущей. При такой установке человек “сдаётся” и кончает негативизмом, эмоциональным кризисом или самоубийством.

Необходимо новое понимание и новое восприятие агрессии, которое позволит справиться с нею; в противном случае может возникнуть ещё более жестокий и отчуждённый стиль жизни, чем теперь. Прежде всего, надо распознать деструктивные аспекты подавления личной агрессии и выработать новую этику, взамен нереальных, человечески невозможных способов поведения, каких от нас требовали в прошлом. Эта новая этика должна не только и не просто освободить агрессию. Она должна дать нам руководящие указания, технику, направление и основы понимания и управления этим явлением. Далее, она должна синтезировать и воспитать индивидов, понимающих многочисленные скрытые и косвенные проявления агрессии, в которых люди повседневно выступают в роли агрессора и его жертвы. Например, есть много шизофренических детей, воспитанных, как можно подумать, “идеальными” матерями. Как показали исследования, эти матери несколько не сознают своей агрессивности и своих разрушительных тенденций. Они считают свои побуждения чистыми, а свои чувства к ребёнку называют любовью. В их сознании нет и следа ярости и обиды, губящей ребёнка. Скрытая агрессия, неизбежно исходящая от всех в нашем агрессивно-репрессивном обществе, принимает разнообразные формы и обличья; понимание их жизненно важно для защиты от враждебных и извращённых явлений агрессии, нарастающих в наши дни.

Программа тренировки агрессии

Авторы этой книги, исходя из своей психотерапевтической практики, развили некоторое теоретическое описание, а также практическую программу тренировки агрессии. Эта программа должна послужить этапом в развитии реалистической этики агрессии. Наша точка зрения на агрессию, на которой основана излагаемая в этой книге этика, состоит в том, что так называемый “зверь” агрессии может быть укрощён, и его энергия направлена на благо индивида и общества. Как мы полагаем, традиционные страхи, вызываемые агрессией, связаны с её извращёнными и искажёнными формами, в то время как сама агрессия потенциально является конструктивным источником человеческой энергии.

За последние десять лет возникли новые неожиданные виды психотерапии, способные производить глубокие изменения в поведении путём конструктивного освобождения агрессивной энергии. Таких изменений раньше не удавалось добиться. Ещё более удивительным было открытие, что прямое выражение взаимных агрессивных чувств — в частности, негодования — может быть эффективно использовано для роста личности и построения глубокой, интимной связи между людьми. Индивиды, участвующие в наших программах тренировки агрессии, обучаются выражать эти чувства конструктивно в своей семье или в своей рабочей обстановке, и обнаруживают удивительный рост своей личности. Они убеждаются также, что эти чувства могут выражаться без чувства вины, без чрезмерной обиды и с подлинной человечностью и теплотой.

Общество, подавляющее межличностную агрессию, — это общество, дающее себя запугать. Как мы полагаем, агрессия, запрещённая в своих открытых, личных проявлениях, в конечном счёте создаёт извращённую привлекательность крайне насильственных форм поведения — на улице, на поле сражения, дома или, в замещающем виде, посредством индустрии развлечения — и прямо или косвенно поощряет эти формы. Подавленная энергия агрессии ищет себе выхода, направляясь путём смещения на другие цели — на козлов отпущения, сложившиеся стереотипы и политически утверждённых врагов. Агрессивность, подавляемая в каждом из нас индивидуально и проектируемая на других, заставляет видеть их более страшными, чем они есть на самом деле, и создаёт в нашем обществе параноидную атмосферу. Наша личная жизнь и личные отношения также оказываются под угрозой, поскольку мы не в состоянии оценить воздействие нашего собственного поведения и не

умеем управлять им, и точно так же не умеем правильно понять эмоциональные сигналы других.

По традиции, двумя главными факторами подавления в Западной цивилизации и первичными причинами эмоциональных и межличностных проблем считаются подавленная сексуальность и подавленная агрессивность. Сексуальное просвещение, снимающее первый вид подавления, теперь уже на хорошем пути. Оставшаяся психологическая преграда находится в области агрессии. Попытки освобождения агрессивной энергии вызовут, без сомнения, большее сопротивление, чем сексуальная революция. Агрессия обычно связывается с болью, а секс — с наслаждением.

Ясно, однако, что наше общество должно сделать выбор. Либо люди осмелятся распознавать и выражать собственную агрессивность и научатся конструктивно использовать её энергию, либо они будут по-прежнему отрицать её существование, предоставляя другим находить для неё социально приемлемые выходы и образы врагов, а это означает всё большее погружение в параноидный страх.

Глава 7

“Милые” убийцы

“Люди проводят слишком много времени, глядя на луну, и слишком мало, занимаясь любовью”.

Чарльз Мэнсон, (цитата из Лайф Мэгэзин, 19 декабря 1969)

Люди, лично знавшие наиболее известных кассовых убийц последнего десятилетия, как правило, описывали их весьма положительно. Вот некоторые типичные выражения, употребляемые их друзьями и соседями: “самый американский парень”, “спокойный, миролюбивый человек”, “любимец всего класса”, “образцовый отец”, “превосходный христианин” “воспитанный и чувствительный человек” и “человек, всегда уважительно относившийся к старшим”.

Во время подготовки этой главы авторы просмотрели множество отчётов и интервью с людьми, которые были знакомы с этими массовыми убийцами. Очень редко можно было обнаружить, чтобы кто-нибудь из друзей или членов семьи убийцы подозревал, что произойдёт акт насилия, заметил у этого человека какое-нибудь расстройство или вообще представлял себе возможность чего-нибудь подобного. Напротив, они неизменно выражали своё потрясение и изумление. Некоторые были убеждены, что полиция ошиблась, и виновен кто-то другой. Другие искали объяснение в недавнем прошлом убийцы, из-за которого, якобы, “что-то в нём повредилось”; они доказывали, что “это поведение никак не совместимо с его личностью” и, следовательно, в момент преступления убийца был “не в себе”. Заслуживает особого внимания, как часто друзья и близкие убийцы ставили знак равенства между “спокойным”, “вежливым” поведением и безобидностью. Всё это выглядело так, как будто их представления об убийцах и убийстве были заимствованы из старых голливудских фильмов, где убийцы изображались как “плохие люди” — угрюмые, откровенно враждебные типы с грубыми повадками, постоянно извергающие грязные слова.

Этот преобладающий в нашем обществе стереотип насильника и насилия установился, возможно, потому, что он кажется безопасным и удобным. Он позволяет индивиду сохранить утешительное

убеждение, что убийцы — личности особой породы, не похожие ни на кого другого, и что их нетрудно распознать, потому что они очевидным образом враждебны и агрессивны, “как бешеные собаки”. Но материал нашей работы и других психологических исследований свидетельствует о том, что, как правило, дело обстоит как раз наоборот. Например, психолог доктор Эдвин И. Мегарджи, изучавший этот вид поведения, говорит о нём следующее: “Люди, совершившие крайне опасные преступления, один за другим оказываются пассивными личностями без каких-либо проявлений агрессивности в прошлом”. Он описывает этих индивидов как людей с сильным запретом *любого* проявления агрессии, редко выражавших раздражение при какой бы то ни было провокации. Они всегда скрывали свою обиду, сохраняя над собой жёсткий контроль. Как видно из наших данных, массовые убийцы не только отличались “цивилизованным” поведением, но часто представляли собой образцы нашего излюбленного стереотипа “милого” и “хорошо воспитанного” человека. Они были вежливы, спокойны, внимательны и внешне любезны.

Очень любопытно, что подавляющая часть людей, лично не знавших убийцу и получивших о нём сведения только из газет или телевидения, реагировала на него совсем иначе, чем знавшие его лично. Для публики убийца был “бешеной собакой”, страшным обезумевшим зверем, которого следовало умертвить или заключить пожизненно в тюрьму, чтобы защитить от него население. В представлении этих людей убийца автоматически оказывался предметом отвращения, символом ненависти и чем-то нечеловеческим. Никто из них, ни те, кто лично знал убийцу, ни те, кто его не знал, не могли видеть в нём всю его личность. Те, кто его знал лично, принимали на веру внешний, поверхностный образ убийцы. Те же, кто его не знал, видели в нём только насилие, но не замечали его человеческие, личные черты, сближающие убийцу с другими людьми. В действительности эти убийцы представляли собой лишь крайние проявления господствующей этики, требующей от человека подавления агрессивных чувств. Так же, как и все мы, они контролировали своё поведение и подавляли выражение этих чувств, но они это делали сильнее. Однажды кипящий котёл переполнился, и разрушительное поведение прорвалось. Но, вопреки распространённому мнению, этот взрыв насилия вовсе не является непредсказуемым, импульсивным, “не свойственным” индивиду поведением. Как показал доктор Мегарджи, и как следует из наших клинических данных, у этих “спокойных застенчивых” людей было прошлое, наполненное насильственными фантазиями.

Дьюэн Поуп: убийство в банке

“Представитель скромного достоинства небольшого американского колледжа маленького американского городка”.

Утром 4 июня 1967 года зелёный “шевроле” подъехал к Фермерскому банку штата Небраска в Биг Спрингс. Из машины вышел человек в тёмном костюме с белой рубашкой и галстуком. Начальник полиции, не знавший этого человека, представил себе, что это банковский ревизор, поскольку он был хорошо одет и нёс с собой чемоданчик.

Дьюэн Поуп подошёл к столу президента банка и начал его спрашивать о ссуде под залог фермы. Получив ответ, что банк таких ссуд не выдаёт, Дьюэн вынул из своего чемодана револьвер и направил его на банкира. Тогда кассиры стали вынимать деньги из своих ящиков и сложили всю набравшуюся сумму, 1598 долларов, в чемодан Поупа.

Затем Дьюэн приказал всем лечь на пол, лицом вниз. После этого он застрелил из своего револьвера Штурм-Ругер калибра 0,22 с глушителем семидесятичетырёхлетнего Энди Кьельдгора, миллионера, президента банка; его двадцатипятилетнего племянника Фрэнка Кьельдгора; миссис Лоис Энн Хотан, тридцатипятилетнюю вдову с двумя сыновьями; и кассира Гленка Хендриксона, пятидесяти девяти лет. В каждого из них он выстрелил дважды, в шею и в спину, чтобы попасть в сердце. Трое из них умерли мгновенно, а Фрэнк Кьельдорг всё-таки выжил, потому что пуля, пройдя около сердца, не попала в него. Дьюэн Поуп забрал деньги, направился к двери и вежливо поздоровался с вошедшим фермером. Через тридцать шесть часов ФБР установило личность убийцы. Это был застенчивый, улыбчивый парень, выросший на ферме и всего за пять дней до того окончивший колледж Макферсон в штате Канзас.

Люди из его родного городка не могли этому поверить. Все они помнили Дьюэна как любезного, спокойного молодого человека, который усердно учился в колледже, жил на стипендию и подрабатывал, убирая мусор и подметал в классах полы. В последний год он был одним из двух капитанов футбольной команды и, “по-видимому, не имел никаких проблем”. Дьюэн Поуп был для своего колледжа и своих сограждан чем-то вроде “представителя скромного достоинства небольшого американского колледжа маленького американского городка”.

Второй капитан команды, проживший с ним в одной комнате три с половиной года, сказал: “Они ошиблись насчёт Поупа. В Канзасе есть целая уйма Поупов и они взяли не того”. Ник, его сосед по комнате, вспомнил, как он занимался с Дьюэном однажды вечером, и они увидели ползущего по полу паука. Ник воскликнул: “Убей его, Дьюэн, он ползёт прямо к тебе!” Но Дьюэн ответил: “Нет, не хочу”. “И проклятый паук, — рассказал Ник, — пополз прямо под ним. Дьюэн вообще не любил убивать, даже насекомых. Он стоял, бывало, посередине спальни и размахивал плавающим ластом, разгоняя мух, но только оглушал их. Он не хотел их убивать.

Дьюэн был четвёртым из восьми детей. Если он в детстве держался в стороне от других фермерских детей, то лишь потому, что лучше себя вёл. Учитель, у которого он был в восьмом классе, вспоминал: “Кое-кто из ребят вёл себя скверно, они прямо воевали друг с другом. Но не Дьюэн Поуп. Он был одним из лучших”.

В дневнике средней школы он числился президентом старшего класса и членом ученического совета. Есть фотография, где он снят в качестве капитана баскетбольной команды, под руку с “Королевой прошлого года” в настоящем вечернем платье. “Знаете ли, что думали о Дьюэне в Роксбери? — сказал его бывший сосед по комнате, — они смотрели на него и говорили: “Хотел бы я, чтобы мои ребята были вроде него”.

Только его сосед по комнате знал, что Дьюэн вообще способен испытывать раздражение. В колледже Дьюэн скрывал свою фрустрацию под маской улыбчивого мальчика с фермы. Иначе он не умел. Его сосед вспоминал: “Он никогда ни от чего не возмущался”.

Дьюэн был в колледже чем-то вроде моралиста. Он не пробовал самодельное итальянское вино, тайком пронесённое в общежитие товарищами. Чтобы раздеться, он поворачивался к стене, и никогда не ходил голым по комнате, в крайнем случае обёртывая вокруг себя полотенце.

Вечером после убийства Дьюэн сидел в ночном клубе в Салине и похвалялся перед хозяином, что он певец, выступавший на состязаниях ковбоев. Затем он пел “Луна урожая” и танцевал с официанткой. Когда кто-то рассказал об этом впоследствии Сиду Смитту, тренеру его команды, тот сказал: “Значит, Дьюэн пел и танцевал? Ну, нет! Уж этого вы мне не говорите. Чем больше я слышу, тем меньше понимаю”.

Его адвокат ссылался на временную невменяемость. Окружной прокурор поднял его на смех: “Этот парень спокоен, холоден, дер-

жит себя в руках. Он понимал всё сказанное и смотрел мне прямо в глаза. То, что было в Биг Спрингс, это были не убийства, это была казнь”.

Чарлз Уитмен: снайпер на техасской башне

“Настоящий, очень американский парень”.

В двенадцать лет Чарлз Уитмен был скаутом. Кроме того, он был прислужником в церкви, подающим школьной бейсбольной команды и продавцом газет с самым длинным в городе маршрутом. Сосед вспоминал о нём: “Да, Чарли был милым мальчиком. И когда он вырос, он стал красивым мужчиной... высоким, широкоплечим, с причёской ёжиком.

Когда Чарлз подросток, он служил в морской пехоте, потом учился на строительном факультете и женился на девушке, ставшей Королевой ярмарки в Нидвилле, в штате Техас. Кроме того, он стал вожатым скаутов. Отец одного из его рядовых вспоминает: “Помню, как в прошлое лето (за год до убийства), когда он уехал, мой сын расплакался, потому что Чарли не было больше возле него”.

Летом 1966 года Чарлз Уитмен поднялся на смотровую площадку на крыше двадцатисемитажной каменной башни в жилом посёлке Техасского университета в Остине. Перед этим он убил уже свою жену и свою мать. Он начал прицеливаться и стрелять из своего полуавтоматического карабина калибра 0,30. Он стрелял снова и снова. В конце этой стрельбы оказалось, не считая его жены и матери, ещё четырнадцать убитых и тридцать раненых.

Когда тело Уитмена спустили с башни, его друзья не могли поверить тому, что произошло, Гэри Бойд, художавый, задумчивый парень, учившийся с ним в одном классе, описал Уитмена такими словами: “Это был настоящий, очень американский парень, высокий, сильный, красивый, аккуратный, трудолюбивый, приятный в обращении, и интересный собеседник. В предыдущем осеннем семестре он получил круглое “А”, а в весеннем средний был “В”. Он с удовольствием занимался общественной работой, охотно помогал товарищам в занятиях, восхищался профессорами и не имел врагов”.

Жена побудила Уитмена обратиться к университетскому психиатру, потому что он в некоторых случаях с ней резко обращался. Но даже психиатр, как сообщается в журнале “Ньюсуик” за 15 августа 1965 года сказал, что Уитмен похож на “очень американского парня”. Психиатр, услышав некоторые фантазии, рассказан-

ные Уитменом, нашёл, что он “прямо источает враждебность”, но не был особенно обеспокоен, когда за четыре месяца до убийства Уитмен сообщил ему, что носится с мыслью подняться на башню с охотничьим ружьём и стрелять оттуда в людей. Как сказал доктор, такие фантазии среди студентов посёлка были довольно обычны.

Чарлз открыто признавался своим близким, что “смертельно ненавидит” своего отца, но даже отец не замечал, как Чарлз против него раздражён. Отец говорил о нём: “Как же это Чарлз меня ненавидит? Недели две назад он сам сказал мне: “Папа, я тебя люблю”.

Чарлз Уитмен прятался за маску добродушия и теплоты, Десятки людей его любили, и когда его тело спустили с башни, один из его друзей сказал: “Это не тот Чарлз Уитмен, которого я знал. Там, сверху, он был кем-то другим”.

Марк Джеймс Роберт Эссекс: ужас в Нью-Орлеане

“Милый, спокойный парень”.

Его семнадцатилетняя подруга Лидия сказала: “Мне кажется, что это просто не он. Ведь он такой милый, мягкий и добрый. Если бы я сама это увидела, я всё равно не поверила бы”.

Однако, Эссекс несколько часов держал весь город в ужасе, расположившись на крыше мотеля Говарда Джонсона, Прежде чем его тело было продырявлено пулями, насчитали по крайней мере шесть убитых и девять раненых. Семеро из этих пятнадцати были полицейские. Сверх того, Эссекса связывали ещё с двумя убийствами полицейских в начале года.

Кое-кто приписывал убийства его ненависти к белым. Но другие, более близкие к нему люди, об этом ничего не знали. Его девушка сказала: “Он об этом никогда не говорил. Казалось, ему всё нравятся. Никогда он ничего не сказал ни против белых, ни за цветных”. Его товарищ по выпивкам Генри Дэй сказал, что Эссекс “был обыкновенный уличный пизон. Когда у нас бывали перебранки, политика была ни при чем”.

Эссекс, двадцатитрёхлетний бывший матрос военного флота, работал стажёром в программе профессиональной подготовки, финансируемой федеральным правительством и штатом; в то время он обучался ремонту торговых автоматов. Директор проекта сказал: “Эссекс был, вероятно, лучшим учеником в классе”. Его инструкторы и соученики описывали его как “человека очень мягкого в обращении”. Но он не особенно водился с другими учениками, во время ленча он сидел отдельно, изучая свой учебник.

Жители его родного городка Эмпория, в штате Канзас, описывали его как “милого, спокойного парня”, “среднего американского мальчишку”, “такого типа, который никогда не имел дела с наркотиками и чем-нибудь в этом роде”, “хорошего верующего мальчика”, или “мальчика, как все другие”.

Достопочтенный У. А. Чемберс полагал, что служба во флоте вызвала у Эссекса какие-то изменения, но всё же восхвалял его, говоря: “Я уверен, что Джимми знал Иисуса. Он не только говорил об этом, он переживал это, когда бывал в церкви”.

Примечательнее всего был рассказ его девушки: “Иногда говоришь ему, а он не слышит и спрашивает, что я сказала. Он был до того спокойный! Говорю ему, бывало: “Ну, Джеймс, скажи мне что-нибудь”. А он только смотрит на меня с улыбкой и говорит: “Что же я могу сказать?”

Хуан Корона: убийства в Юба-Сити

“Образцовый отец и прекрасный христианин”.

Хуан Корона был молчаливый сельскохозяйственный подрядчик. Он был одержим преданностью церкви. Каждый вечер он молился вместе с семьёй, перебирая чётки. Он посещал мессу трижды в неделю и недавно был награждён за украшение сцены во время ежегодного празднества в честь гваделупской богородицы. Он был женат, отец четырёх дочерей и активный участник группы так называемых “курсилистов”, пытающихся оживить христианскую веру среди чиканос.

В январе 1973 года он был осуждён за убийство по меньшей мере двадцати пяти человек. Лица и груди этих подёнщиков, которых Корона нанял для работы на фермах возле винных ларьков в Юба-Сити, были разрублены тяжёлым ножом, так называемым мачете. Полиция нашла в его полевом лагере и его фургоне “шевроле 1971” целый арсенал из двух охотничьих ножей, двух ножей, употребляемых мясниками, топора с двумя лезвиями, дубинки со следами крови, револьверных патронов и мачете. Совершенные им убийства не были похожи на приступы безумства. Он убивал подёнщиков систематически, в течение двух месяцев.

Достопочтенный Джозеф Бишон из церкви святого Исидора, знавший Хуана Корону шесть лет, сказал, что он был “образцовым отцом и прекрасным христианином”. Его жена Глоррида сказала: “Он был всегда хорошим мужем. Он обращался с нами справедливо,

без насилия. Такой хороший муж и отец никак не мог это сделать”. Его брат свидетельствовал: “Он всё время читает Библию и пишет”.

По вечерам Хуан Корона приходил в бар своего брата, но никогда не пил. “Он просто сидел, молчал и смотрел на людей”, — сказал его брат.

Чарлз “Текс” Уотсон: палач Мэнсона

“Он был «гордостью и радостью» его матери”.

Чарлз Уотсон был осуждён как главный убийца по делу Тейт. По его показаниям, он представился словами: “Я — дьявол. Я пришёл убивать”, и он начал убивать. Он застрелил восемнадцатилетнего Стива Перента, приятеля дворника. Он заколол Шерон Тейт, вопившую: “Дайте мне родить ребёнка”. Он застрелил Томаса Джона (Джея) Себринга, а затем, приказав Сьюзен Аткинс заколоть Войцека Фриковского, Уотсон ударил его по голове рукояткой револьвера, стрелял в него и колол его ножом, и наконец, пнул ногой в голову умирающего.

Фотографии Уотсона, снятые в годы его обучения в средней школе города Фармерсвилл, штат Техас, изображают детское лицо обыкновенного американского мальчика, высокого, с приятной наружностью, преуспевавшего в футболе, баскетболе и велосипедных гонках. В школе “Текс” получал отметки “А” и “В”, Он регулярно посещал методистскую церковь недалеко от бакалейной лавки своего брата, а иногда руководил службой, заняв кафедру проповедника.

В школе он был “всеобщим любимцем”. Он был спортивным редактором школьной газеты. Он был избран фаворитом своего класса. Он был членом Испанского клуба и спортивным лидером, получил роль в пьесе, разыгранной старшим классом, и премию за сочинение лучшей пьесы, он был почётным учеником, членом клубов 4-Н, Будущих фермеров Америки и бойскаутов.

Мать называла его “своей гордостью и радостью”, и рассказывала, как он позвонил ей в августе и рассказал, как он счастлив, что познакомился с “Иисусом по имени Менсон”.

Лео Гелд: убийца шести человек из Пенсильвании

“Спокойный, миролюбивый человек, преданный своей семье”.

Это случилось 23 октября 1967 года в городе Лок Хейвен, штат Пенсильвания. Мистер Лео Гелд, отец четырёх детей, активный

участник движения бойскаутов, терроризировал две общины в течение девяноста минут безудержной стрельбой, убив шесть человек и ранив шесть других, пока, наконец, не был убит во время перестрелки на заднем дворе его дома.

В этот понедельник он пришёл с утра на работу в Бумажную компанию Хэммермилл. Внезапно он вытащил два револьвера, и его жертвы “думали, что он шутит, пока он не начал стрелять”. Убив несколько своих сотрудников, в том числе женщину, входившую вместе с ним в автомобильный клуб, Гелд направился к себе домой и взломал оружейный ящик своего соседа, пополнив свой запас оружия. При этом он убил спящего соседа, двадцатисемилетнего Флойда Куиггла.

Родственники, друзья, соседи и сотрудники Гелда были потрясены. Они никак не могли объяснить его поведение. Его шурин, Гаролд М. Брангард, описывал Гелда как “спокойного, миролюбивого человека, преданного своей семье”. Достопочтенный Стивен Маккитрик, активно работавший вместе с Гелдом в движении бойскаутов, сказал: “Могу только засвидетельствовать, что он был уравновешенный, честный гражданин, у него было не больше проблем, чем у всех. И он был хорошим семьянином”.

Необходимые уроки

Из этих историй можно многому научиться: они говорят об установках нашей культуры в отношении агрессии и о понимании насилия. Описанные выше убийцы — всего лишь небольшая выборка из множества подобных личностей, о которых можно прочесть каждый день; они “удивляют” своих близких и друзей внезапными взрывами насилия. В нашем технически изощрённом обществе такая общая реакция “потрясения” со стороны близких и друзей даёт повод к неутешительным размышлениям о глубокой наивности подавляющей части публики во всём, что касается природы агрессии. Поскольку общество питает иллюзии о человеке без агрессии и предпочитает отрицать существование раздражения и враждебности, пока они не проявляются в очевидном внешнем поведении, люди снова и снова удивляются таким происшествиям, точно так же, как близкие описанных выше массовых убийц. По-видимому, люди слишком склонны принимать внешние атрибуты благопристойного поведения за отражение внутренней действительности эмоциональной жизни.

Мы не ставим знака равенства между “милым” поведением и потенциалом насилия, но хотим разрушить стереотип, побуждающий

считать “милое” поведение эмоционально подлинным и желательным. “Милое” поведение не только не гарантирует от взрыва насильственного поведения, но, напротив, общество, озабоченное проблемой насилия, меньше всего должно поощрять такое поведение. Например, “милый” убийца успешно использует господствующие запреты и антипатии против открытого выражения раздражения и возникающие из них нереальные представления, отождествляющие безобидность с такими свойствами, как “спокойствие”, “вежливость”, “приятность”, с крайней “чувствительностью” и “мягкостью” манер. Как мы полагаем, исключительное преобладание этих качеств у некоторого человека свидетельствует об их эмоциональной неподлинности; все они составляют *самозащиту* от выражения раздражения. Когда агрессивные чувства выражаются открыто, известно, по крайней мере, с чем имеешь дело. Когда же они подавлены и скрыты “милый” внешностью, с ними ничего не поделаешь. Культура, упрямо ориентирующаяся на “отщепление агрессии”, поступающая так, как будто одни из нас агрессивны, а другие нет, и следует просто защищаться от первых, — такая культура, естественно, должна быть жертвой внезапных, неожиданных и крайне опасных трагедий. В течение ряда лет штат Калифорния был терроризирован убийцей, известным под прозвищем “Зодиак”. Он так и не был пойман, но если это случится, можно предсказать, что многие будут удивлены. Раз ему удавалось все эти годы не привлекать к себе внимания, то он, по видимому, приобрёл все признаки и символы “милого” поведения.

Профилактическое предложение

Взрывы внезапного, неожиданного насилия со стороны так называемых “милых” людей стали весьма распространённым явлением. Хотя все мы склонны отрицать, что это может случиться с нами, или даже поблизости от нас, это происходит каждый день, повсюду и везде. Авторы этой книги прямо возлагают вину за такое положение вещей на патологическую преданность нашей культуры принципу невмешательства в личную жизнь и социальной этике, считающей “милым” и “добрососедским” неведением избегать любых столкновений, не задавать никаких вопросов, и вообще не вступать ни в какие агрессивные взаимодействия с окружающими людьми, если нас об этом не просят. Такая чрезмерная неприкасаемость всего личного служит естественной питательной средой для человека, скрывающего свою потенциальную склонность к насилию под маской улыбок и приятных манер. Это значит, что потенциально на-

сильственные люди часто оказываются отчужденными одиночками, извлекающими выгоду из анонимности своей жизни и из того, что их подлинные чувства никогда не станут известны, а их поведение никогда не встретит сопротивления, пока они сохраняют дружелюбный внешний вид.

Наша основная предпосылка о природе агрессии состоит в том, что нельзя установить с другим человеком отношения подлинного доверия и откровенности, не зная, как обращается этот человек со своей агрессивностью, в частности, с раздражением, фрустрацией и обидой. Всегда мягкий, всегда улыбающийся и преимущественно пассивный человек в особенности не заслуживает доверия, поскольку, как мы полагаем, его поведение человечески неправдоподобно. Мы чувствуем себя гораздо надёжнее и безопаснее с соседом, откровенно жалующимся на соседскую собаку, орущим на неё и даже дающим ей пинка, когда та очень уж надоедает. В этом случае меньше шансов, что однажды ночью он спокойно и незаметно её отравит. Точно так же, во взаимодействии между людьми человек, открыто жалующийся и готовый на столкновение, надёжнее, правдоподобнее и больше заслуживает доверия, чем сосед, по-видимому на всё согласный.

Таким образом, как важный шаг для защиты общества от внезапного непредсказуемого насилия, надо прежде всего отбросить традиционное определение понятия “добрый сосед”. Как правило, в нашем обществе так называют человека всегда дружелюбно оставляющего других в покое, никогда не входящего в пререкания, вежливого и улыбающегося, соблюдающего принятые обычаи и всегда предсказуемого в своём “милом” поведении. Наш новый образец доброго соседа, способный сделать наше общество безопасным, состоит в следующем: это человек, открыто выражающий свои отрицательные чувства и своё недовольство, способный к критике и столкновению точно так же, как к похвале, готовый выложить всё, что он в самом деле думает, и вступить с другими в диалог — и отрицательного, и положительного содержания.

В самом деле, общество, страдающее фобией по отношению к агрессии, требующее подавления отрицательных чувств, более всего чувствительно к причудливым взрывам насилия, превратившимся в часть нашей культуры. Преодоление этого означает, что мы должны опять превратиться в бесстрашную нацию людей, знающих и чувствующих своего брата, отбросив нашу фанатическую веру в личную неприкосновенность, “милое” поведение и привилегию невмешательства.

Общество будет гораздо менее страдать от насилия, когда оно признает и примет нормальное, естественное образование агрессивности у всех людей и потребность в конструктивном освобождении раздражения и враждебности. Общество перестанет восхищаться теми, кто научился подавлять и скрывать свои чувства под маской неагрессивности, и начнёт ценить тех, кто решается выражать свои агрессивные чувства и стремится делать это конструктивно.

Глава 8

Скрытые агрессоры дома и на работе

Природа скрытой агрессии такова, что избегается открытое агрессивное столкновение, но в конечном счёте возникает некоторая запутанная, разрушительная и неподлинная форма человеческого взаимодействия. С течением времени, когда такие бессознательные формы избегания агрессии продолжаются и соединяются друг с другом, отношения становятся всё более трудными, заходят в тупик, застаиваются или распадаются. Те стороны отношений, которые прежде доставляли радость, тяжело заражаются, и резко убывают спонтанность, удовольствие и подлинность.

Действие скрытой агрессии иллюстрируют следующие ниже краткие истории. В каждой из них один человек причиняет вред другому скрытым образом, под видом любви или дружбы. Поскольку ни одна из сторон не сознаёт подавленную агрессию, стоящую за этим поведением, то развитие ситуации выходит из под контроля действующих лиц. Скрытая враждебность проявляется лишь во вредном конечном результате этих сознательно благонамеренных слов и поступков.

1. Врач сказал Руди Шапиро, что он должен сбавить тридцать фунтов веса, так как в противном случае ему неизбежно угрожает инфаркт. На пятой неделе его диеты по системе Блюстителей Веса, когда он сбавил уже четырнадцать фунтов, у него был день рождения, и его жена Шейла устроила ему сюрприз: обед в его любимом итальянском ресторане. Руди заказал салат, а Шейла — равиоли и пиццу. Она съела лишь небольшую часть своей порции и сказала Руди, смотревшему голодными глазами на её равиоли: “Дорогой мой, почему бы тебе в самом деле не доесть это? В конце концов, это ведь твой день рождения, а завтра ты можешь вернуться к своей диете. Ты так хорошо вёл себя в последнее время, что заслужил это”. Руди захотелось поверить ей, и он съел остаток её блюда. Это расстроило его диету, и прошло целых две недели, прежде чем он снова стал сбавлять вес.

2. Скип и Джин находились в постели, занимаясь любовью. Скип, у которого были в последнее время трудности с сохранением

эрекции, на этот раз сильно завёлся, и пенис стал у него очень твёрдым. Его жена Джин была так довольна этим, что выпалила: “Скип, это так замечательно! Ты прямо молодец, хотелось бы, чтобы ты на этот раз сохранил такую эрекцию!” После чего пенис Скипа размяк.

3. Карен Смитти, застенчивая двадцатичетырёхлетняя девушка, окончившая колледж, жила в родительском доме, никогда не встречалась с молодыми людьми и занималась для заработка бухгалтерией. Эта работа была значительно ниже её умственных способностей. Однажды вечером Карен, читая статью о психологии, невзначай сказала матери, что ей, может быть, принесла бы пользу психологическая помощь. Услышав это, отец оторвался от своей газеты и сказал ей любящим, утешительным голосом: “Ну что ты, милая, разве тебе нужна психотерапия и вся эта чепуха. Ты просто из тех, кто поздно расцветает, но у тебя всё хорошо устроится. И потом, трудно найти такого психического врача, чтобы он знал своё дело и заслуживал доверия”. Вот Джули Нимиц, дочь маминой подруги, пошла к одному из них и, можешь этому верить или нет, он пытался её изнасиловать”.

4. Том и Джинджер собирались отправиться в двухнедельную поездку на ловлю форели. Том, не бравший отпуска уже больше года, с нетерпением ожидал отъезда, Джинджер, втайне ненавидевшая эти рыболовные предприятия, не хотела нарушать его планы. Поскольку она хотела быть любящей женой, она изображала по этому поводу энтузиазм, хотя в действительности испытывала отвращение. За два дня до поездки Джинджер упала на кухне во время приготовления обеда. Она сломала себе коленную чашку, и каникулы не состоялись.

5. Владелец жилых домов, вспыльчивый человек с неустойчивым характером, начинал испытывать финансовые трудности, потому что значительная часть его квартирантов регулярно запаздывала с оплатой. Он дал указание своим управляющим послать жильцам, не уплатившим за квартиру, повестки о немедленном выселении.

Управляющий одним из домов, полагавший, что он хорошо знает своего босса, решил защитить его от него самого. Он реагировал на полученное указание следующим образом: “Я знаю, что он в действительности этого не желает. Просто на него нашло одно из его настроений. Если я стану нажимать таким образом на жильцов, немалая часть из них обидится — и выедет”. Вместо этого он, ничего не сказав жильцам, стал манипулировать с приходными книгами, чтобы скрыть задержки платежей. Так продолжалось

восемь месяцев, пока однажды книги и налоговые декларации хозяина были подвергнуты официальной проверке, и ему было предъявлено обвинение в подделке книг. Многие квартиранты также были поражены, получив повестки о выселении без предварительного предупреждения.

6. Майкл Рубин работал в течение восьми лет в обувном магазине крупной фирмы. Он считал себя одним из лучших и самых трудолюбивых торговцев.

Когда в его магазине открылась вакансия заведующего складом, его обошли, назначив на это место человека, вовсе не служившего в форме. Он горько жаловался на это своей жене, а та, без ведома мистера Рубина, позвонила вице-президенту компании и стала поносить его и всю фирму как “неблагодарных подонков”. Вскоре мистер Рубин получил извещение об увольнении.

Все эти люди — жена Руди, Шейла, отец Карен, Джинджер, управляющий домом и миссис Рубин — полагали, что их реакции происходили от положительных, любовных побуждений. Но в каждом случае результатом этого “милого”, любящего поведения был вред. Руди, например, поддался соблазну и отступил от диеты. Можно предположить, что на подсознательном психологическом уровне диета Руди представляла для Шейлы угрозу. Её способ продемонстрировать свою любовь и свою ценность в качестве жены всегда состоял в том, чтобы кормить Руди. Диета заставила её ощутить, что она в значительной мере потеряла контроль над ним.

Скип потерял эрекцию, когда Джин начала приходить из-за неё в экстаз. Можно смело допустить, что за “радостной” реакцией Джин сказывалась её потребность в том, чтобы Скип оставался импотентом, что давало ей возможность убеждать себя, что она сексуально весьма отзывчива, а во всех трудностях виноват Скип. Вдобавок, импотенция Скипа давала ей некоторую эмоциональную власть над ним, что также доставляло ей подсознательное удовлетворение.

Карен, пришедшая, наконец, к горестному пониманию, что в её жизни что-то не ладится и что она нуждается в помощи, была отвлечена от такой помощи. По-видимому, её отец на подсознательном уровне нуждался в том, чтобы Карен оставалась зависимой и управляемой, и опасался её желания изменяться и расти.

Том так и не поехал на долгожданную рыбную ловлю. Досада Джинджер по поводу этой поездки, которую она не могла выразить открыто, потому что хотела быть любящей женой, проявилась в конце концов в виде постигшего её несчастья. Это привело к отмене поездки. Но теперь Джинджер могла снять с себя ответ-

ственность за то, что лишила Тома этого удовольствия, поскольку она ничем не выдала своё нежелание ехать с ним.

Управляющий домом считал, что мотивом его поступка была забота о хозяине. Пытаясь “спасти хозяина от самого себя”, он навлёк на него серьёзные неприятности. На подсознательном психологическом уровне управляющий давно уже обижался на хозяина за его авторитарные и произвольные замашки. Управляющий подсознательно создал ситуацию, в которой он мог ощущать свою власть над хозяином, втайне саботируя его распоряжение. Это “благоданмеренное” поведение нанесло вред не только боссу, но ещё и многим квартирантам, выселенным без предварительного предупреждения.

Наконец, праведное негодование миссис Рубин и её сознательное желание быть любящей женой и опорой своего мужа спровоцировало его увольнение с работы. Её выходка, телефонный разговор с вице-президентом, заставляет думать, что в действительности она считала своего мужа слабым человеком, не способным за себя постоять. Но придя ему таким образом на помощь, она в действительности ослабила его позицию и усилила свою роль в их отношениях. Теперь он стал безработным, а она превратилась в его прочную опору в такое тяжёлое время.

Во всех этих случаях агрессия проявилась косвенно, социально приемлемым путём. Внешний наблюдатель не мог бы ни в чём упрекнуть этих скрытых агрессоров: открытых агрессивных столкновений им удалось избежать. Но именно по той причине, что они их избежали, подсознательные агрессивные побуждения будут и дальше проявляться в других формах, заражая и разрушая их отношения. Шейла, с её наилучшими намерениями и любовными заботами, доведёт в конце концов Руди до преждевременного инфаркта. Импотенция Скипа, усиленная ещё одной неудачей, станет хуже. Без сомнения, он будет испытывать всё большую несостоятельность, муку и чувство вины, не будучи в состоянии сексуально удовлетворить свою “любящую” жену. Отец Карен будет и дальше пресекать её стремление к росту и независимости, пока она, возможно, не дойдёт до такого беспокойства и отчуждения, что будет всё хуже выполнять свои обязанности и потеряет психическое равновесие. Том и Джинджер будут по-прежнему разыгрывать “идеальную пару” заботливых и понимающих друг друга супругов, пока не наступит кризис, который заставит их осознать полное отсутствие коммуникации и подлинной близости в их браке. Владелец жилых домов перенесёт неприятности и расходы вследствие инцидента с налоговым ведомством, и станет меньше доверять своим служащим. Пострада-

ют и выселенные жильцы. Жена мистера Рубина окажется теперь в положении, в котором она сможет утешать своего мужа, в качестве сильной стороны, тогда как он будет переживать кризис, что без сомнения подорвёт его веру в себя.

Как мы уже объяснили подробно в главе “Милые” матери и “милые” отцы, у большинства людей процесс социализации усиливает маскировку враждебности. Детей учат таким образом быть скрытыми агрессорами. Поскольку агрессивные чувства не разрешается выражать открыто, за исключением весьма специфических одобряемых ситуаций, дети учатся выражать агрессию манипулированием, пассивным сопротивлением и множеством других скрытых и косвенных путей. Во имя приличия и вежливости саботируется подлинное общение. У подростка, а затем у взрослого первоначальные агрессивные чувства и побуждения оказываются давно уже подавленными и выражаются лишь в преобразованных, косвенных, но социально приемлемых формах. При этом агрессор теряет ощущение первоначальных подсознательных стимулов своей агрессии, и они остаются недоступными сознанию его жертвы.

Маски, скрывающие враждебность

Мы выбрали некоторые преобладающие стили, или маски враждебности. Все они бессознательны и автоматичны. Поэтому скрытый агрессор не сознаёт подлинных мотивов своего поведения. Агрессию можно распознать по вредному воздействию на её жертву. Но, как правило, и жертва не сознает смысла происходящего, поскольку враждебность прикрывается благороднейшими намерениями и любовью.

Мы полагаем, что важно отчётливо определить эти формы враждебности, как первый шаг к их распознаванию. В конечном счёте, обязанность разоблачения косвенной агрессии лежит на её жертве, которая должна показать скрытому агрессору вред, причиняемый ей во имя “любви”. Наряду с описаниями и иллюстрациями различных видов скрытой враждебности, мы приводим ориентировочные указания для самозащиты или “страховки” от скрытой агрессии. Но мы далеки при этом от какой-либо недооценки сложности таких взаимодействий и трудности их преодоления.

Тайный сговор

Отец, по доброте сердечной снабжающий своего двадцатидевятилетнего сына деньгами на выпивку и поощряющий его жить в

родительском доме, — это скрытый агрессор. Он вступил в тайный сговор с сопротивлением его сына против самостоятельности и ответственности за собственный заработок. Точно так же, предприниматель, приносящий в подарок своей тучной секретарше, по случаю дня рождения, коробку её любимых шоколадных конфет — скрытый агрессор. Он вступил в сговор с её саморазрушительными навыками питания. Мать, оставляющая открытый, полный денег бумажник в пределах досягаемости своей дочери-наркоманки, состоит в сговоре с её саморазрушительным поведением. “Милые” люди из кадровой комиссии факультета, обсуждая работу молодого сотрудника без долгосрочного контракта, хвалят его по привычке за хорошее преподавание и не оказывают на него давления в отношении публикаций; этим они вступают в сговор с его вялостью и его видимым непониманием, что его академическое положение будет зависеть не от его преподавательского искусства, а от его публикаций. Точно так же, секретарша отдела публикаций, незаметно исправляющая грубые терминологические ошибки начинающего автора со склонностью к алкоголю, временно спасает его этим от критики, но вступает в сговор с его саморазрушительным поведением.

Крайний пример тайного сговора рассказал нам коллега, встретившийся с этим случаем во время работы интерном в общественной психиатрической клинике. Скрытая агрессия была настолько ярко выражена, что казалось со стороны почти неправдоподобной, но пациентка не отдавала себе отчёта в стоящей за её поведением враждебности. Пациентка была сорокатрёхлетняя замужняя женщина с девятнадцатилетней дочерью. Она обратилась в клинику по поводу её мужа, который по её словам, в последнее время странно себя вёл. А именно, он время от времени становился отчуждённым, а затем внезапно проявлял агрессивность. В ходе обследования выяснилось, что её муж вступил в половые сношения с дочерью, когда той было двенадцать лет. Дочь рассказала об этом матери, а та донесла на своего мужа властям. Отец был заключён на пять лет в госпиталь для психически больных преступников. За это время пациентка, вместе со своей дочерью, увлеклась нудизмом, и они стали регулярно посещать группу, устраивавшую поблизости нудистские собрания. Когда отца выпустили из госпиталя, мать стала побуждать его присоединиться к ней и к дочери в этой деятельности. Она вела себя при этом таким образом, будто между ним и дочерью никогда ничего не произошло.

Даже неквалифицированному наблюдателю было очевидно, что эта женщина подсознательно провоцировала мужа к дальнейшему

непристойному поведению, чтобы вызвать новый инцидент. Вдобавок к этому, сама пациентка, фригидная женщина со строгими моралистическими наклонностями, могла использовать выходки и эмоциональные проблемы мужа как предлог для отказа от половых отношений с ним. На самом глубоком уровне она вообще не желала, чтобы он был поблизости, но её высокоморальный собственный образ не позволял ей это признать. И в действительности она провоцировала его, рассчитывая, что он снова попадётся.

Другие формы тайного сговора имеют не столь глубокие корни и проявляются менее скрыто. Эти более сознательные формы встречаются у большинства людей в повседневной жизни под видом вежливости. Например, семейство Берлинджер, белые, были приглашены в гости чёрным семейством Кроуфордов, только что купившим соседний дом. Миссис Кроуфорд приготовила по этому случаю некоторые “особенные” блюда, полагая, что они придутся Берлинджерам по вкусу. Но Берлинджеры, которые были евреями, употребляли главным образом кошерную пищу, и с трудом могли это есть. Поскольку, однако, они не хотели обидеть своих новых соседей, они ели с притворным удовольствием и всё время делали похвальные замечания о съеденном. В течение обеда Берлинджеры, нащупывая общие темы для разговора, выражали своё восхищение Ральфом Банчем, Джекки Робинсоном и Мартином Лютером Кингом. Кроуфорды, предпочитавшие, чтобы с ними обращались просто как с людьми, а не как с символическими представителями чёрных, обиделись на этот стереотип, но изображали, в свою очередь, большой интерес и энтузиазм. В конце этого длинного вечера супружеские пары обменялись любезностями и выразили надежду на дальнейшие встречи. Конечно, из этого ничего не вышло.

Молодая, одарённая актриса коммерческого телевидения была предложена её агентом для важной передачи, рекламирующей суповые концентраты, где она должна была изображать одну из восьми жен Генриха восьмого. Она весьма тщательно подготовилась к передаче: нарядилась в изящное платье викторианского стиля и купила себе дорогой парик. Режиссёр передачи сразу же увидел, что у неё слишком худощавое лицо для предназначенной ей роли, но сама она ему понравилась, и он не хотел её обидеть. Он сказал ей: “Боже мой! Вы великолепны! Вы прекрасны! Я вас просто люблю!” Актриса пришла в восторг и пошла домой в полной уверенности, что получит работу. Но её так и не вызвали, и она почувствовала себя обиженной и обманутой. И когда впоследствии её агент рекомендо-

вал её для другой передачи с тем же режиссёром, она отказалась.

Если бы одна из семей, Берлинджеров или Кроуфордов, осмелилась проявить невежливость, между ними могли бы начаться подлинные отношения. Но, под предлогом избегания неприятностей, обе стороны вели себя лицемерно, и возможность подлинных отношений не осуществилась. Она была саботирована во имя вежливости. Точно так же, коммерческий режиссер, не желавший обидеть актрису, уничтожил этим возможность рабочих отношений с нею в будущем.

Страховка от сговора

В более глубоких видах тайного сговора обе стороны получают обычно своё удовлетворение, и потому сговор трудно разрушить. Предприниматель, приносящий конфеты своей тучной секретарше, делает нечто, доставляющее обеим сторонам временное удовольствие. Поэтому обязанность отвергнуть подарок падает на жертву (в данном случае секретаршу), которой под видом внимания причиняется ущерб, это может вызвать раздражение у её босса, но заложить основу для подлинного взаимодействия.

В ситуации Крауфордов и Берлинджеров можно себе представить мягкую конфронтацию в игровой форме, вроде следующей: “Я хочу поделиться с вами одним замечанием по поводу сегодняшнего вечера и надеюсь, что вы мне ответите вашими замечаниями. Крауфорды могли бы ответить на это следующим образом: “Наше замечание в том, что вы, как нам кажется, рассматриваете нас как символы чёрных. Мы чувствуем себя от этого нереальными, а поскольку мы в самом деле стремимся иметь с вами хорошие отношения, мы хотели бы, чтобы вы нас рассматривали просто как людей”. Конечно, такое игровое столкновение включает в себе некоторый риск и может вызвать беспокойство. Но оно может также открыть дорогу потоку сдавленных чувств и превратить скованные, нереальные взаимоотношения в живые и динамические.

Если бы коммерческий режиссёр просто сказал: “Вы мне очень нравитесь, и я ценю ваши усилия. Для этой роли вы слишком худы, но я хотел бы работать с вами в будущем”, то он оставил бы этим возможность будущего беспрепятственного взаимодействия.

“Тираны-больные”

“Тираны-больные” не самоутверждаются открыто и не предъявляют прямых претензий на управление и власть; вместо этого они

косвенно используют для тех же целей свою болезнь и её симптомы. Вот типичное содержание их скрытой агрессии: “Как вы можете так говорить со мной, когда у меня головная боль? Вы ухудшаете моё состояние, и я могу снова заболеть”. Или ещё: “Вы хотите преждевременно свести меня в могилу?”

Во время болезни люди нуждаются в определённых условиях. Но тиранически настроенный индивид всегда болен, выздоравливает или находится на грани другой болезни, *пользуясь* этим, чтобы манипулировать людьми, управлять ими и вызывать в них чувство вины. Бывший пациент одного из авторов сказал ему, что он всё время живёт вместе с матерью, хотя ему уже тридцать два года, потому что у неё большое сердце, и если он её покинет, у неё может случиться сердечный приступ, от которого она умрёт. Его мать использовала большое сердце как способ управления сыном.

“Тираны-больные” никогда не выздоравливают вполне. Они нуждаются в своих симптомах, чтобы управлять во взаимоотношениях с другими людьми. Если даже они хорошо себя чувствуют, они говорят об этом таким образом, что косвенно наводят на мысль об угрозе дальнейшей болезни. Обычно “тираны-больные” подвергались в детстве тяжёлому подавлению в области агрессии со стороны крайне авторитарных родителей, не позволявших им утверждать себя, открыто и прямо выражать раздражение или возражать. Они были лишены в детстве любой власти или ощущения своей силы. Но после заболевания они вдруг обнаружили, что с ними обращаются как с важными персонами, позволяют им проявлять власть, пользоваться особым вниманием и предъявлять требования. Болезнь становится для них безопасной формой агрессии. Вырастая взрослыми, они продолжают действовать в том же роде. Они тиранически пользуются своими болезнями, порождая в других чувство вины и приобретая над ними власть.

Страховка от “тиранов-больных”

По-настоящему больные люди имеют сильное желание как можно скорее выздороветь. Но “тиран-больной”, хронически смакующий свои симптомы, пользуется ими, чтобы предъявлять неуместные требования, сталкивающиеся с потребностями других. Конечно, столкновение с больным вызывает социально обусловленное беспокойство – опасение обвинения в бессердечии или даже ответственности за ухудшение состояния больного. Но ради психического здоровья всех участвующих лиц надо сказать “тирану-больному”, что к

нему не будут вечно приноравливаться, и что окружающие его люди не позволят ему калечить и ограничивать свою жизнь, манипулируя чувством вины. Это без сомнения вызовет у “тирана-больного” раздражение и обиду. Но в то же время это будет превосходный первый шаг к достижению реалистического агрессивного взаимодействия.

Пассивные агрессоры

Индивиды, воспитанные в строго репрессивных, авторитарных семьях, где им не разрешалось открыто выражать своё раздражение, особенно склонны проявлять свою агрессивность пассивно. Существует ряд разновидностей пассивной агрессии, из которых мы приведём лишь несколько главных:

Забвение. Забвение, как вид скрытой агрессии, проявляется в двух основных формах. В первой, наиболее очевидной форме, агрессия наносит вред другим. Человек, который должен сделать для вас нечто очень важное, забывает сделать это. Хронически забывающий человек — это нередко откровенно пассивная, со всем соглашающаяся личность, не способная прямо утвердить себя, сказав: “Я не хочу этого делать”. Вместо этого, он пассивно со всем соглашается, а затем забывает.

Стиль пассивной агрессии ставит её жертву в безвыходное положение. Что же, в самом деле, можно возразить человеку, говорящему: “Боже мой, я так перед вами виноват, это просто выскочило у меня из головы”? Кроме того, такой скрытый агрессор весьма избирателен в предметах, которые он забывает. По-видимому, он никогда не забывает о том, что важно или доставляет удовольствие ему самому. Он забывает лишь то, что важно кому-нибудь другому, кто от него зависит.

В конечном счёте хронически забывающий человек косвенным путём достигает того, на чём он не способен настоять открыто. А именно, тесно связанные с ним люди привыкают не рассчитывать на него, не обращаться к нему ни с какими важными просьбами, зная, что он может всё забыть. Таким образом, “забывающий” избавляет себя от необходимости прямо сказать “нет” на обращённые к нему просьбы.

Другая форма — это саморазрушительное забвение, или пассивная агрессия, направленная против самого себя. При этой направленной против себя агрессии человек забывает нечто важное для него самого. Вот несколько типичных примеров: “Я забыл позвонить ему по поводу делового разговора”, “Я забыл мой билет на

самолёт и бумажник”. “Я забыл, куда я дел ключи от машины” или “Я забыл сохранить расписки, нужные для налоговой декларации”.

Эта форма агрессии против самого себя прямо связана с рассмотренным выше видом забвения. В обоих случаях человек, не способен к открытому и прямому самоутверждению, не решается сказать “Я не хочу сделать то-то и то-то”, потому что не хочет выглядеть как уклоняющийся от социальной ответственности, но достигает той же цели, попросту забывая это сделать.

Чтобы понять возможный скрытый смысл “забвения”, поставьте на место слов “я забыл” слова “я не хотел”. Это поможет вам истолковать вашу собственную и чужую склонность к забвению.

Недоразумение. В этой форме пассивной агрессии человек выражает свою агрессию, маскируя её большой искренностью. “Мне показалось, что вы сказали приготовить доклад через неделю после четверга”, “Я думал, вы хотели, чтобы я купил рубашку с длинными рукавами, а не с короткими”, или “Могу поклясться, вы хотели, чтобы я сказал вашему боссу, что вы собираетесь уйти с работы”.

Недоразумение часто производит на жертву весьма вредное действие. В служебных делах или в деликатных общественных ситуациях недоразумение может привести к особенно дорогостоящим и разрушительным следствиям. Виновник недоразумения говорит при этом с невинным и наивным видом: “Право же, я думал, что вы *хотели...*”, тогда как его жертва рвёт на себе волосы от фрустрации и отчаяния.

Известный психиатр в Чикаго, специализирующийся в области гипноза, основал для этой цели фонд и проводил периодические учебные семинары. Для координации своего расписания он нанял секретаршу на полный рабочий день. Этот психиатр был в повседневной жизни тираном для своего персонала, и в особенности терроризировал свою секретаршу, предъявляя ей разные требования в последний момент. Но та была слишком запугана, чтобы выразить обиду или оказать открытое сопротивление.

Однажды доктор решил устроить семинар в ближайший уикенд, через очень короткий срок. Он распорядился разослать в тот же вечер 150 объявлений. Секретарша, считавшая, что с ней обращаются несправедливо и что её слишком торопят, всё же принялась срочно рассылать материалы. Но в ходе этого дела она “случайно” переставила цифры в адресе дома, где должен был состояться семинар. Вместо 6920 она напечатала 6029. Создав таким образом трудности своему тирану-боссу, она этим способом дала ему отпор.

Проволочка. У человека, устраивающего проволочки, есть своё

стандартнее выражение: “Не беспокойтесь, скоро всё будет готово!” Он осуществляет свою пассивную агрессию, приводя людей в отчаяние вечными отсрочками и отказываясь связать себя определённой датой. Он вызывает также у своей жертвы чувство вины увещаниями: “Нельзя же быть таким нетерпеливым”, или “Тише едешь, дальше будешь!”, после чего продолжает выражать свою враждебность, двигаясь черепашным шагом.

Часто этот специалист по задержкам выражает своё презрение к сотрудникам, заставляя их ждать или много раз напоминать ему о времени встречи. Скрытая агрессия, стоящая за проволочкой, отчётливо проявляется в её избирательности. Как правило, человек, устраивающий проволочки, заставляет ждать лишь некоторых людей, в известных обстоятельствах. Когда он “настроен” и по-настоящему вовлечён в работу, расписание соблюдается. Например, безработный актёр, чтобы свести концы с концами, нанялся на неполный рабочий день в почтовом отделении. На почте его считали типом, который “лишний раз не повернётся”. Ему приходилось всё время напоминать его обязанности. Но каждый раз, когда его приглашали на телевидение или киносъёмку, он был “тут как тут”, всегда раньше времени.

Опоздание. Раньше считалось, что эта форма пассивной агрессии свойственна преимущественно женщинам. По традиции считалось нормальным и приемлемым переживанием, когда женщина заставляет ждать. Но индивиды, хронически опаздывающие на собрания, свидания или деловые встречи, косвенно выражают этим свою враждебность к лицу или лицам, которые их ждут. Таково поведение примадонны, которое позволяют себе некоторые знаменитости, сознательно или бессознательно желающие доказать своё превосходство, опаздывая на собрания или интервью.

В других случаях человек, считающий, что его эксплуатируют сотрудники, но бессильный изменить своё положение, может выразить свою обиду постоянными опозданиями. Так обстояло дело во взаимоотношениях между тремя партнёрами-владельцами рекламной фирмы в Филадельфии. Фирма существовала немногим больше года, и партнёры подписали в самом начале паритетный контракт, разделивший их обязанности поровну, так что каждый получил свою часть. Один из партнёров обижался на то, что важнейшая часть работы досталась не ему. Его скрытое раздражение выражалось в том, что он всегда опаздывал на деловой ленч, проводившийся дважды в неделю. И хотя у него всегда были правдоподобные извинения, эти хронические опоздания означали: “Я важнее вас, так

что вам придётся меня подождать”.

Вот другой пример, позволяющий понять, как опоздание становится формой пассивной агрессии, способом косвенного выражения обиды на эксплуатацию. В середине шестидесятых годов федеральное правительство финансировало многомиллионные проекты борьбы с бедностью в общинах гетто, во всех частях страны. В одном большом городе на западном побережье была принята на службу группа психологов, проводившая ряд программ “Равного Старта” для дошкольников в негритянской общине.

Эти психологи, за редкими исключениями, были белые, со степенью доктора философии. Они должны были работать в гетто один день в неделю в течение восьми часов, за что получали весьма высокую плату. Поскольку они бывали в агентстве Равного Старта только раз в неделю, они планировали конференции персонала и собрания с учителями заранее, со значительным запасом времени. И неизменно белые психологи испытывали фрустрирующее переживание: явившись в 9.00 утра, они обнаруживали, что значительная часть публики не явилась. Недостающие участники понемногу приходили в течение часа, и нередко без особого энтузиазма.

Психологи, не желавшие повредить и без того хрупким отношениям, опасались возбудить этот вопрос. Опоздания части персонала были бессознательным выражением обиды этих людей на вторжение белого специалиста, явившегося учить их, как обращаться с детьми их собственной общины. Их молчаливое сообщение означало: “Как может белый человек понять чёрного?” Когда, года через два, белые психологи большей частью были заменены чёрными специалистами, опоздания прекратились.

Опаздывающие проявляют также большие способности по части подходящих извинений. Назначение этих извинений — перевести жертву из состояния нападения в состояние защиты. И в этом случае скрытая агрессия отчётливо распознаётся по её воздействию. Ждать опаздывающего — значит испытывать раздражение, фрустрацию и унижение. В этом, как мы полагаем, и состоит назначение пассивной агрессии, стоящей за опозданием: раздражать, фрустрировать и унижать.

Неспособность к обучению. Недавно разведённая женщина, говоря о своём бывшем муже, заметила: “В течение восьми лет я каждый раз должна была ему снова объяснять, где у меня клитор”. Приобретённый им опыт не помогал ему в следующий раз.

Этот тип пассивного агрессора выражает свою агрессию тем, что никогда не предупреждает потребности того, кто от него зависит, и

ничему не учится из предыдущего опыта. Такое поведение фрустрирует и обижает его жертву. Но скрытый агрессор часто манипулирует, вынуждая её переходить к защите: “Не могу же я всё время об этом думать”, или “Довольно уже сердиться. Если тебе чего-нибудь надо, скажи!”

Унизительные и провокационные аспекты этой формы пассивной агрессии яснее всего свидетельствует о скрывающейся за ней враждебностью. Муж, заставляющий жену каждый день напоминать ему убрать свою одежду или вынести мусор, выражает этим своё скрытое чувство обиды.

Один из наших клиентов, посещавший у нас семинар по агрессии, работал в небольшой мастерской по ремонту обуви. Он рассказывал, что каждую пятницу должен напоминать хозяину об уплате жалованья. Служащий реагировал на это словами: “У него такой вид, будто он подаёт мне милостыню”.

Страховка от пассивных агрессоров

Кто тесно связан с ребёнком, возлюбленным или возлюбленной, супругом или супругой, сотрудником или сотрудницей, хронически проявляющими пассивную агрессию, должен задать себе два вопроса: 1) Нет ли с моей стороны контроля и доминирования над этим человеком (пассивным агрессором), что не даёт ему возможности открыто себя утверждать? Иными словами, не мешаю ли я ему прямо выражать его раздражение и обиду, заставляя его тем самым делать это пассивно? 2) Не удобнее ли для меня его пассивная агрессия, как бы она ни была докучлива, чем если бы этот человек проявил свои чувства прямо и открыто?

Если читатель может с уверенностью ответить “нет” на оба этих вопроса, и если он в самом деле стремится изменить существующее положение, то возникает следующий вопрос: Как я могу позволить этому человеку избавиться от его пассивной агрессии?

Общая тенденция состоит в том, что человек избегает столкновения с пассивным агрессором из опасения прослыть придирой. В конце концов, рассуждает жертва, он это делает не нарочно. Пассивный агрессор может очень ловко изображать свою невинность и свои благие намерения. Это вызывает у его жертвы чувство вины, переводя её из наступательной позиции в защитную. Дело может кончиться тем, что агрессору будут принесены извинения за нанесённую обиду.

Имея дело с пассивным агрессором, надо прежде всего не под-

даться чувству собственной вины за то, что его поведение вас раздражает. Важно здесь не сознательное доброе намерение пассивного агрессора, а действие его поведения. Если оно вам обидно, вопите в ярости и не стыдитесь своей обиды. Если это повторяется снова и снова, можно допустить, что здесь замешан подсознательный агрессивный стимул.

Наилучший способ обращения с пассивным агрессором — это вывести наружу его скрытую враждебность, раскрыть его скрытую обиду. Если это невозможно, то жертве пассивной агрессии понадобится некоторая структура, гарантирующая, что дело не будет забыто, отложено или неправильно понято в будущем.

Чтобы избежать “недоразумения”, заставьте носителя этой формы пассивной агрессии повторить данные вами указания или распоряжения *до того* как он приступит к выполнению задачи. Никогда не предполагайте, что он вас понял.

Имея дело с любителем проволочек, установите точный, *ни в коем случае* не расплывчатый срок, и наложите наказание за любую задержку. Проверьте, что в случае задержки наказание исполнено.

Точно так же с любителями опаздывать: заключите отчетливое соглашение, например: “Если вы опоздаете больше чем на десять минут, не предупредив по телефону, я уйду”.

Если вы уже заняли позицию для борьбы с пассивным агрессором, неспособность удержать эту позицию будет иметь губительные последствия. Пассивная агрессия — это косвенное выражение враждебности. Чем больше пассивный агрессор чувствует свою безнаказанность, тем больше он будет продолжать свое вредное дело.

Синдром “сестры милосердия”

При всём нашем уважении к организации Красного Креста и прекрасной работе её сотрудниц, мы выбрали этот колоритный термин для описания определённого комплекса скрытой агрессии. Мы обозначаем термином “сестра милосердия” личность, отыскивающую слабость, беспомощность и уязвимость других людей, паразитирующую на этих качествах и косвенно поддерживающую их.

“Сестра милосердия” вступает в отношения с человеком и хорошо себя чувствует в этих отношениях главным образом тогда, когда этот человек страдает или запутался. Её (или его) способ помощи — это нечто вроде материнского попечения, когда делают разные вещи за другого человека, вместо того, чтобы помочь ему сделать их самому. Таким образом, “сестра милосердия” присоединяется к

своей жертве, вместе с нею указывая пальцем на ужасный внешний мир, вместо того, чтобы помочь этому человеку осознать свою ответственность за то, что с ним происходит. Если же человек проявляет стремление стать независимым и сильным, то “сестра милосердия” нередко воспринимает это как угрозу и обиду. В таком случае её (или его) услуги становятся ненужными или теряют цену, между тем как для “сестры милосердия” единственный способ ощущать силу и уверенность — это “оказывать помощь”.

Поразительным примером этого служат часто наблюдаемые отношения между алкоголиком и его женой. Пока алкоголик остаётся поработённым своей привычкой, его жена, мазохистским образом жалуясь на судьбу (его или свою), всё же сохраняет некоторый *raison d'être*. Если в один прекрасный день алкоголик бросает пить, то часто с этого момента супружеские отношения начинают распадаться.

Точно так же, многие родители детей с эмоциональными расстройствами нежно любят их до тех пор, пока расстройство продолжается. Но если ребёнок вследствие психотерапии начинает вести себя независимо и агрессивно, родители торопятся прекратить лечение.

У президента небольшой печатной компании были постоянные трудности с персоналом из-за его неустойчивого темперамента и оскорбительной манеры обращения. Служащие, глубоко обиженные им, бросали работу без предупреждения. Но у него был лояльный служащий, игравший роль “сестры милосердия”, который в таких случаях готов был работать четырнадцать часов в день, включая уикенды, и всегда поддерживал хозяина, возлагая вину на “неблагодарных” сотрудников. Этой своей “помощью” он содействовал продолжению разрушительного способа обращения с людьми.

Страховка от “сестры милосердия”

Когда человек в чём-то нуждается, он рад найти кого-нибудь, кто о нём позаботится. Но те, кто глубоко связан с “сестрой милосердия”, часто используют этого скрытого агрессора, чтобы избежать ответственности, какую должен нести эмоционально и физически здоровый человек. Жертвы “сестёр милосердия” приветствуют эту форму власти над собой. Лучшей страховкой против этого является принятие ответственности за собственную независимость. “Сёстры милосердия” получают свою жизненную силу от беспомощности своих жертв. Если жертва перестаёт проявлять и выражать свою

беспомощность, часто случается, что “сестра милосердия” бывает вынуждена изменить своё поведение, построив отношения на более прямой основе — не на слабости человека, а на его силе.

“Моральное превосходство”

За позицией морального превосходства стоит скрытое стремление к власти. Подлинный смысл того, что говорит моралист, заключается в следующем: “Моя совесть выше твоей”.

Моралисты встречаются во многих областях жизни. В политике они могут быть пацифистами, считающими себя подлинными сторонниками мира, в противоположность “ястребам” и “убийцам”, жаждущим войны. На другом конце спектра можно видеть правых моралистов, считающих себя единственными подлинными сторонниками демократического образа жизни, а всё остальное население — заражённым коммунизмом. В религии моралист может быть поклонником йоги, Будды или Христа, притязаящим на особенно высокий уровень духовного совершенства и прямой контакт с истиной и божеством. В других областях жизни моралист может быть, например, вегетарианцем, который не “убивает”, чтобы есть, или коммунистом, полагающим, что он поднялся выше человеческой жадности и стремления к частной собственности.

Мы не намерены смешать вместе всех искателей более осмысленных способов жизни, назвав их “скрытыми агрессорами”. Но мы хотим указать на потенциально скрытый аспект поведения моралиста, позволяющий ему, под маской духовности, праведности и высшей истины, ощущать собственное превосходство и выражать презрение к другим. В присутствии моралиста человек может усомниться в самом себе и в своих ценностях, почувствовать себя менее достойным и менее чистым, чем моралист. Такое воздействие на людей может быть скрытым агрессивным стимулом моралиста.

Подсознательную враждебность моралиста можно заметить не по его намерениям, а по его действию на людей. Например, многие родители жестоко страдают, потеряв своих детей, обратившихся в поклонников “Чудаков Иисуса” или какой-нибудь другой секты вроде саентологии. Фанатические попытки ребёнка обратить в свою веру родителей неизбежно скрывают за собой дерзость и презрение, подлинное назначение которых — выражение враждебности и отчуждения от родителей. Мы расцениваем моралистическое поведение по его воздействию, в котором косвенная агрессивность выражается стремлением к превосходству.

Новая форма морализма возникла в последнее время из психотерапевтических “религий”. Это явление началось с пациентов, прошедших фрейдовский психоанализ и почувствовавших себя вследствие этого более проникательными или более эмоционально здоровыми, чем другие люди. Один разведённый мужчина, подвергшийся психоанализу, сказал, что ему трудно найти себе подходящую жену, потому что анализ сделал его “слишком квалифицированным по части психологии”. В последние годы многие причудливые виды психотерапии произвели тип индивида, претендующий на превосходство, поскольку он, якобы, глубже чувствует, или осознаёт действительность подлиннее других. Эти претензии можно оценить по их воздействию. Если оно состоит в том, что другой человек чувствует себя униженным, то мы усматриваем здесь проявление скрытой агрессии, которую маскирует психологический “морализм”.

Защита от “моралиста”

Взаимодействуя с “моралистом”, мы интеллектуально склонны принять его пуристические взгляды, но в то же время на эмоциональном уровне сопротивляемся им и даже чувствуем обиду. Это последнее чувство сопровождается обычно другим — ощущением собственной недостойности из-за того, что мы обижаемся на человека, стремящегося к такой чистоте. Мы полагаем, что обида может быть в подобных случаях правильной и здоровой реакцией на скрытое выражение превосходства. Допустите это чувство обиды, поверьте ему и выразите его. Не поддавайтесь чувству вины за то, что у вас возникла эта реакция. Такова лучшая: защита от “моралиста”.

Семья, потерявшая ребёнка из-за его обращения в какой-нибудь религиозный культ, часто пытается вернуть его уговорами, проникнутыми чувством вины. При этом родители реагируют лишь на прямые религиозные высказывания ребёнка, не замечая сопутствующих им чувств, свидетельствующих о том, что они чем-то привели ребёнка в замешательство и вызвали у него отчуждение. Лишь семья, способная прочесть подлинное содержание такого поведения — скрытую агрессию — может понять происходящее и правильно реагировать на ситуацию.

Умники

Начнём с того, что надо различать ум от умничанья. Ум служит для облегчения и улучшения жизни. Но умники используют свои слова и мысли, чтобы удерживать других на эмоциональном

расстоянии, избегая переживаний.

Общение умника с людьми состоит главным образом в том, что он рассуждает, объясняет, анализирует, философствует и различает. Он производит холодное, механическое действие. Люди, связанные с умником, при попытках вступить с ним в эмоциональный контакт испытывают фрустрацию и отталкивание. Умник — это скрытый агрессор, выражающий свою враждебность тем, что отказывает людям в своих эмоциях и, тем самым, фрустрирует и отталкивает их. Агрессия выражается отчуждением и умственным высокомерием.

В нашем обществе наиболее распространённой формой умничанья является усиленное внимание к техническим вопросам, маскирующее враждебность и позволяющее избегать прямого, агрессивного контакта между людьми. Например, супруги или возлюбленные, встретившись с трудностями в своей сексуальной жизни, покупают книги по технике секса, чтобы выяснить, что они “делают неправильно”. Это позволяет им избежать столкновения по поводу обид и конфликтов, от которых эти трудности, скорее всего, произошли.

Небольшая химическая фирма страдала от перебоев в коммуникации из-за взаимных обид, возникших между её исследовательским отделением и отделом сбыта. Президент фирмы решил бороться с этой проблемой, пригласив “специалистов” для чтения лекций по психологии и человеческим отношениям. Это был способ умничанья по поводу трудностей, вместо их обсуждения лицом к лицу.

В другом случае женщина, всё время не ладившая со своим боссом, договорилась встретиться с ним для обсуждения их трудностей. Во время этой встречи он принялся объяснять ей, что все их проблемы связаны с её сильным латентным возмущением против мужских авторитетов. Таким образом он избежал прямого, личного выяснения взаимных обид, умничая по этому поводу на психологическом языке.

Как бороться с умниками

Поскольку наше общество по традиции высоко уважает интеллектуализм, мы склонны к благоговению перед “глубокими” изречениями, разъяснениями, абстракциями и размышлениями, даже если тесное эмоциональное общение с умником вызывает у нас скуку и фрустрацию. Более непосредственные реакции детей, которые в присутствии умника зевают и ёрзают, выражают спонтанную, подлинную реакцию на присущий ему внутренний недостаток эмоциональной жизненности. Но очень немногие взрослые сочли бы воз-

можным или удобным реагировать на умника таким образом: “Ваши рассуждения скучны, и вы избегаете главного вопроса — как мы в действительности относимся друг к другу. Ваше умничанье вызывает у меня отвращение”.

Бороться с умником — значит позволить себе беспрепятственно выразить свою внутреннюю реакцию на него, то есть свою скуку и нетерпение. Доверьтесь этому ощущению и не считайте недостойным выразить прямое негодование на эту эмоционально пустую форму общения. Тем самым вы не дадите себя втянуть в интеллектуальную игру и заставите умника вступить с вами в эмоциональное взаимодействие. Подходящее начало будет иметь следующий смысл: “Оставьте эту умственную ерунду и скажите мне, что вы чувствуете”.

Неблагодарные

Неблагодарный выражает свою агрессивность, в качестве начальника, супруга, учителя, друга, коллеги или возлюбленного, посредством отказа в положительной вознаграждающей обратной связи. Он никогда не скажет: “Это была хорошая работа”, “Мне это очень нравится”, “Здорово сделано!” или “Чудесно!” Он стремится вызвать у зависящих от него людей чувства беспокойства и неуверенности. В этом случае зависимый или нуждающийся в одобрении человек неизбежно чувствует, что он нанёс неблагодарному какую-то обиду, или чем-то ему не угодил, Неблагодарность — это способ держать людей на расстоянии и не подпускать их к себе слишком близко. Супруги неблагодарных людей часто спасаются от них в кабинетах психотерапевтов или в постелях любовников и любовниц, в поисках положительной поддержки, которой они не получают дома. Друзья в конце концов покидают их с ощущением фрустрации, а подчинённые должны найти свой собственный способ самоутверждения, чтобы удержаться на работе, выдерживая такое обращение.

Защита от неблагодарного

Неблагодарный обычно не сознаёт, каким образом он отталкивает других своим поведением. Поэтому для общения с ним необходима прямая конфронтация с требованием критики или одобрения: “Что вы думаете о том, что я сделал?” Это особенно важно в рабочей обстановке, где важно знать, как оценивается ваша работа, поскольку от этого зависит ваше ощущение уверенности и компетентности.

Сомневающийся

Сомневающийся вызывает в других людях беспокойство и неуверенность, прикрываясь заботой о своей жертве и выбирая критические моменты, когда она особенно ранима. Жена говорит своему мужу: “Ты заметил, как рассердился твой босс вчера вечером, во время обеда?” Наверно, ты сказал ему что-нибудь лишнее?” Или молодой человек говорит своему другу: “Пожалуй, тебе лучше не поступать в колледж, как ты задумал, а найти себе какую-нибудь работу, как я слышал, дипломы колледжей теперь нисколько не ценятся, а в аспирантуру попасть невозможно”. Вообще, такие люди вызывают у других сомнение, делая вид, что хотят им помочь.

После смерти отца сын начал помогать матери вести принадлежавший семье ресторан. В прошлом было много возможностей расширить дело, но под действием страхов и сомнений матери отец всегда воздерживался от этих планов. Вследствие этого предприятие всегда было под угрозой из-за финансовых трудностей.

Более честолюбивый сын увидел возможности расширения и предложил конкретный, выполнимый и довольно осторожный план. Но мать возразила: “Ты ни разу не переживал депрессии и не знаешь, что это такое, а новая депрессия, может быть уже близко. И потом, трудно найти хороший персонал. Если мы наймём больше людей, это значит только, что тебе придётся больше следить за ними, чтобы они не крали. Но ведь ты не хочешь умереть от сердечного приступа до тридцати пяти лет? Я всё это говорю ради тебя”.

Под маской заботы и попечения, сомневающийся рассеивает вокруг семена страха и неверия в себя. Его оценки ситуаций и людей всегда негативны. За его “заботливыми” советами стоит скрытое враждебное стремление передать вам собственный цинизм и собственную фрустрацию, не допустить, чтобы вы в чём-то преуспели больше него.

Как отделаться от сомневающегося

Сомневающийся производит ядовитое эмоциональное воздействие. Он пытается облегчить собственную несостоятельность и сомнение в себе, прививая их другим. Он не хочет, чтобы кто-нибудь его превзошёл, не хочет, чтобы близкий ему человек стал слишком уверенным в себе или имел в чём-нибудь успех. На эту негативную установку надо отвечать прямым выражением негодования, отчётливо объяснив ему его подлинные побуждения.

Беспомощный агрессор

Беспомощность, как способ скрытой агрессии, состоит в использовании слабости, слёз, ранимости, хрупкости и обиды, для того чтобы вызывать чувство вины, избегать ответственности и управлять другими. Смысл этого поведения следующий: “Ты всё можешь, а я ничего на умею, значит, ты должен мне помочь”. Скрытый агрессор, действующий таким образом, находит себе жертву и принимается изводить её притязаниями, требованиями и чувством вины. Это очень эффективный способ использовать людей и манипулировать ими. С течением времени, в ходе отношений “беспомощная” личность приобретает большую власть. Беспомощная поза такого человека в действительности прикрывает его жадное и цепкое стремление управлять.

Страховка от беспомощности

Люди, нуждающиеся в подтверждении собственной силы и значительности, особенно легко поддаются “беспомощному” агрессору. Иначе говоря, к этому виду отношений более всего склонны индивиды, сомневающиеся в себе и падкие на лесть.

Страховка от беспомощного агрессора означает, что вы должны осторожно реагировать на всякого, претендующего на вашу заботу или желающего, чтобы вы что-нибудь сделали за него. Скрытый агрессор, желающий свалить на вас ответственность за свои дела, неизменно действует в соблазняющем, любезном стиле.

Чтобы разоблачить подлинную силу и ярость, стоящие за “беспомощной” агрессией, предлагается следующий эксперимент. При ближайшей встрече с ним, когда “беспомощный” примется изображать слабость, плакать или напускать на себя жалкий вид, скажите ему: “Я вам не верю. Я думаю, что вы манипулируете мною, а на самом деле вы куда сильнее меня”. Можно предсказать, что ответом на это будет враждебная реакция, в пределах между яростным скандалом и холодным молчанием. Теперь, наконец, из-за “беспомощной” видимости выступит подлинная личность.

Маски враждебности, описанные в этой главе, представляют собой лишь небольшую выборку из бесчисленного множества косвенных и скрытых приёмов, применяемых с этой целью. Все они — побочные продукты подавления открытого прямого агрессивного взаимодействия и привязанности к романтическому образу альтруистического и миролюбивого человека, проявляющего агрессивность лишь в случае провокации и в защиту правого дела. Конфронтация

со скрытым агрессором трудна потому, что он всегда отвечает в таком роде: “Я только пытался вам помочь”, “Я вовсе не это имел в виду”, или “Я на вас не сержусь”. Его собственный образ не выносит представления, что он агрессор, тем более — коварный агрессор.

Скрытую агрессию можно эффективно распознать, понять, и тем самым можно с нею бороться, если принять во внимание действие агрессора на его жертву. Он управляет ею, наказывает её, вызывает у неё чувство вины или зависимости, и вообще достигает своих агрессивных целей, прикрываясь социально приемлемой маской.

Ближайший результат скрытой агрессии — это избежание агрессивного взаимодействия. Но с течением времени за это мнимое миролюбие приходится тяжело расплачиваться. Подлинная связь между людьми заменяется манипуляцией. Эмоциональное отчуждение, стагнация и преувеличенное внимание к мелочам значительно снижают жизненный потенциал человеческих отношений. И, что хуже всего, отведение агрессии на скрытые пути влечёт за собой неведение об агрессии и потерю контроля над ней, что может привести к непредсказуемым, неожиданным и страшным последствиям.

Глава 9

Танцы вокруг зверя

В отличие от секса, агрессии никогда не удавалось избежать, прячась от неё и делая вид, что её не существует. Её плоды были слишком очевидны, чтобы ими можно было пренебречь. Войны, преступления, вспышки раздора и враждебность внутри и вне семьи превращали некрасивого, докучливого “зверя” агрессии в неизбежный факт. Самое большее, что удавалось сделать, это отрицать её существование на личном уровне и указывать пальцем наружу, перелагая вину за неё на кого-нибудь другого. Чтобы сохранить, по возможности, её безличный характер и направить её в желательную сторону, в истории человечества были выработаны многочисленные социально приемлемые способы отвода, ритуалы и замещающие игры.

Как мы полагаем, все они в сущности должны были служить сходным целям. Главная из них, конечно, заключалась в том, чтобы устроить достаточную безличную отдушину для агрессии, чтобы не приходилось переживать или выражать её лично. Создавая запреты её проявлениям на личном уровне, можно было сохранить свой собственный образ в виде альтруистического, миролюбивого, любящего и заботливого человека. В то же время эти запреты позволяли создавать и сохранять дихотомию между “хорошим”, “альтруистическим” понятием “мы” и “разрушительным” понятием “они”. Вплоть до наших дней лишь очень немногие люди способны определить во время конфликта, что источник агрессии заключён в них самих. Напротив люди в высшей степени склонны приписывать происхождения агрессии действию внешних сил.

Чтобы избежать признания агрессивной реальности в самих себе, люди выработали в истории множество ритуалов, игр и общественных условностей, которые мы описываем выражением “танцы вокруг зверя”. С помощью этих приёмов люди избегают встречи с собственными агрессивными эмоциями на непосредственном, личном уровне. Эти “танцы” всегда служили для институционализации личной агрессии, позволяющей проявлять агрессивные побуждения безличным путём, прикрываясь маской праведности, законности и анонимности.

Некоторые из этих “танцев” торжественные, другие шуточные, а многие смертельны. Независимо от их воздействия, все они имеют в конечной счёте одно и то же назначение. Они позволяют каждому из нас индивидуально отрицать агрессию как реальность, существующую в нас самих и между нами, помогая соблюдать запреты на её личное выражение и облегчая сохранение альтруистического образа самого себя. Вот некоторые из наиболее значительных “танцев” нашей культуры, которые мы рассмотрим в этой главе: “танец зрителя”, “религиозный танец”, “полицейский танец”, “спортивный танец”, “военный танец”, “пацифистский танец” и “научный танец”.

Время от времени эти “танцы” расстраиваются и их более глубокое разрушительное содержание выходит наружу. Это часто происходит во время войны, когда вдруг обнаруживается, что деревня или город, населённые невинными и безоружными людьми, в том числе женщинами и детьми, подверглись бессмысленной жестокости с “нашей” стороны. В подобном случае агрессия, узаконенная как часть праведного “военного танца” применяется, по-видимому, без всякого оправдания. Это всех “возмущает”. Такой же срыв может произойти в качестве побочного результата “спортивного танца”. Например, мы испытываем негодование и “отвращение”, когда боксёра убивают во время матча.

В таких случаях приходится рационализировать происходящие “срывы”, включая их в ритуал, чтобы люди могли сохранить иллюзию справедливой, идеологически чистой мотивировки и отсутствия с их стороны личных агрессивных мотивов. Бессмысленные убийства на войне могут быть отнесены за счёт боевой обстановки, морального развала, усталости, или могут рассматриваться как временный срыв. В крайних случаях, когда чувство вины слишком уж велико, можно выбрать в качестве виновников нескольких солдат, сделав их козлами отпущения. В случае смерти боксёра можно услышать обычно заявления, что этот вид спорта надо запретить, или что надо изменить правила. Во всех случаях находят, кто виноват, раздаются надлежащие слова о необходимых изменениях, от чего дурное настроение рассеивается, и “танец” продолжается.

“Танец зрителя”

“В одну мартовскую ночь 1964 года по меньшей мере 38 соседей в Кью Гарденз Апартменте, в Нью-Йорке, были свидетелями того, как молодая женщина по имени Китти Дженовезе была зарезана напавшим на неё маньяком. Он убил её жестоко и хладнокровно,

на что ему понадобится более получаса, но ни один из свидетелей не поднял телефонную трубку, чтобы вызвать полицию. Жертва издавала крики ужаса и пыталась сопротивляться, так что никто не мог сомневаться в том, что происходит. Было 3 часа ночи, но никто не пришёл на помощь”.

Случай с Китти Дженовезе — это происшествие, в котором “танец зрителя” очевидным образом сорвался или зашёл слишком далеко. По традиции этот танец происходит следующим образом. Человек читает утреннюю газету, смотрит телевидение или слушает радио, с жадностью поглощая сведения о последнем изнасиловании, убийстве или о жертвах войны. Затем он говорит себе что-нибудь в таком роде: “Этот город становится опасным. Чёрт знает сколько помешанных бегают здесь на свободе”, или “Что-то развалилось в нашей морали”, или “Когда же «они» поймут, наконец, что насилие бессмысленно?” И никогда человек не сознаёт, что получает от описания всех этих убийств и преступлений замещающее удовольствие.

“Танец зрителя” принимает и другие формы, например, люди смотрят телевизионные фильмы с изображением насилия, или спортивные состязания насильственного содержания. В середине шестидесятых годов, во время мятежей в Уоттсе, в районе Лос Анджелеса, авторы этой книги были немало удивлены, увидев толпы людей, пытавшихся пробраться в Уоттс на своих машинах, чтобы происходящее увидеть вблизи. Несмотря на предупреждения об опасности, для многих людей зрелище насилия в непосредственной близости представляло непреодолимую привлекательность.

Кровавое и необычное убийство лучше всего обеспечивает сбыт непомерно разбухших газет. В течение месяцев газеты и журналы наполнялись подробностями о резне в доме Шарон Тейт и об убийстве Кеннеди. Публика проявляет поистине ненасытный аппетит в отношении этих вещей.

Назначение “танца зрителя”, в сущности, состоит в том, чтобы доставить людям замещающий выход для их агрессивности, позволяя им в то же время рационализировать своё увлечение и интерес к агрессии мотивами любознательности или заботой об информации и образовании. Лишь немногие способны прямо сказать себе: “Я наслаждаюсь, когда вижу насилие” или “Я люблю смотреть, как человека убивают или бьют. Это удовлетворяет мою настоящую потребность”.

Убийство Китти Дженовезе было необычно, главным образом, полученной в этом случае подробной документацией о разрушительных тенденциях, крившихся за позицией зрителей. Если бы

свидетели этой жестокой сцены сознавали, что получали от неё замещающее возбуждение и удовольствие — а большинство из них, без сомнения, этого не сознавало, — то им было бы омерзительно в этом сознаться. Вместо этого они рационализировали свой паралич перед лицом жестокости тем, что они были “испуганы”, “пришли в замешательство”, или попросту “не хотели вмешиваться”.

Для свидетелей было совершенно необходимо сохранить альтруистический собственный образ, рационализируя своё замещающее наслаждение проявлением враждебности; для этой цели они использовали “понятные”, самоуспокаивающие и вызывающие симпатию мотивировки, например: “С маньяками должна иметь дело полиция, или психиатры”, или “Это меня не касалось”, или “Я думал, что кто-нибудь другой уже позвонил”, или “Это было слишком ужасно, и я ни о чём не мог думать”.

Таким образом, в “танце зрителя” замещающее проявление агрессии достигается путём наблюдения. Зритель не должен даже сознавать, что получает удовольствие, и в действительности почти никогда этого не сознаёт. Когда, как в случае Дженовезе, зрителя ловят с поличным, погружённого в зрелище и ничего не делающего, чтобы помешать происходящему, ему остаётся придумать приведённые выше рационализации”.

“Религиозный танец”

“Подставь другую щеку. . . ”

Каждое воскресенье миллионы людей слушают по радио религиозные проповеди. Один из таких проповедников недавно спросил: “Знаете ли вы, кто самый главный убийца людей?” Затем, придав своему голосу настойчивое и значительное звучание, подобающее такой мудрости, он ответил на собственный вопрос: “Гнев, — сказал он, — вот главный убийца человеческих душ”.

Проповедник действовал в этом случае как хореограф “религиозного танца”, предназначенного для изгнания дьявола агрессии. На первом шаге этого танца такие чувства, как гнев или обида, и связанное с ними поведение объявляются злом и порождением дьявола. На втором шаге человек должен отречься от этих чувств и побуждений и “подняться выше их”. На завершающем шаге человек, убеждённый в том, что эти чувства в нём самом более не существуют, принимается помогать другим достигнуть такой же чистоты. Если же верующий споткнётся или случайно выдаст запретные чувства,

сохранившиеся в нём самом, то начинается процесс рационализации. “Это был не я”, “Меня соблазнил дьявол”, “Должно быть, я не вполне ещё отдался Иисусу”.

“Религиозный танец” предполагает, что верующие или люди с возвышенной духовной жизнью лично не агрессивны. Ненависть, стремление к власти, гнев и зависть — всё это свойственно неверующим. Эти чувства подавляются поучениями о грехе, вине и об адском возмездии. Это отщепляет от верующего важный элемент его человеческой сущности, создавая взамен его ситуацию “не я”. Это значит, что если запретное чувство или побуждение вдруг прорывается, то человек может успокоить себя, сказав, что “это был в действительности не я, а нечто злое и безбожное во мне”.

Могущество религии, как можно допустить, в значительной мере связано с тем, что она даёт способ управления агрессией путём поклонения богу, которому приписывается власть над всеми страшными элементами природы и злыми духами. Тем самым религия принимает на себя функцию защиты от агрессивных побуждений. Когда же агрессия происходит, то религиозные лидеры респачут именем бога, кто должен быть её жертвой. Во имя религии и святости совершили бесчисленные войны и убийства, перечень которых давно уже превратился в стереотип. Ближайшие к нам примеры — это войны в Пакистане и в Ирландии.

У религиозных лидеров всегда была, по-видимому, непреодолимая склонность приспосабливаться ко всем существовавшим структурам агрессивной власти и вступать с ними в союз. Хотя папа римский каждый год молится за мир, церковь вряд ли когда-нибудь заняла твёрдую позицию против военных усилий большой страны. Удобная система рационализации всегда позволяет ей найти подходящие оправдания. Дistinguished Билли Грэм был приятным проповедником в свите президента Никсона и его партнёром по игре в гольф, но вряд ли он когда-нибудь использовал своё влияние против войны во Вьетнаме или бомбардировок в других странах юго-восточной Азии.

Авторы этой книги видели, как психотерапевты, к чему приводит традиционная религиозная установка в процессе человеческой коммуникации. В недавнем психотерапевтическом марафоне один весьма религиозный молодой человек, белый, двадцати четырёх лет, несколько раз отвечал на вопросы других членов группы, как он к ним относится, заверяя, что он любит всех присутствующих и ни к кому не питает дурного чувства.

Любопытно, что эти заверения в любви отнюдь не облегчили со-

здание доверия и близости, а, напротив, привели к отчуждению. Его “любовь” к другим не воспринималась как нечто реальное. В действительности она воспринималась как бесчеловечность, потому что одинаково относилась ко всем. Под видом “любви” молодой человек сообщал свою пренебрежительную, высокомерную установку по отношению к окружающим, смысл этой установки был следующий: “Меня не угнетают мелкие чувства раздражения и обиды. Я поднялся выше их”.

Радикальные элементы церкви начали оказывать на неё гуманизирующее влияние. Многие религиозные лидеры начали изучать психологию и стали участвовать в различных экспериментах самоосвобождения. Таким образом, многие из них начинают признавать свои подлинные чувства и свою личную агрессивность. Но до тех пор, пока религия будет по-прежнему придерживаться своего дихотомического представления о людях, пользуясь терминами “хороший” и “плохой”, “грешный” и “святой”, она останется могущественной силой, увековечивающей агрессивную болезнь нашей культуры.

“Полицейский танец”

“Полицейский танец” основывается на представлении агрессии в виде “Бешеной собаки”. Отсюда возникает миф следующего содержания:

“Если мы поймаем и изолируем этих «бешеных собак», заражённых «вирусом» агрессии, то все остальные будут вне опасности”.

Кто-то сказал, что общество ненавидит своих преступников, но любит свои преступления. Общества, страдающие фобией по отношению к агрессии, как наше общество, отличаются той характерной чертой, что преступления имеют для них сильную привлекательность. Причудливые массовые убийства обеспечивают широкую аудиторию средствам массовой информации. Книга и фильм под названием “Крёстный отец”, известные главным образом бесконечной последовательностью преступлений и идеализацией главарей-преступников, имели огромный успех. Прокат фильма за первые девять месяцев принёс свыше сорока миллионов долларов, что ставит его в число наиболее доходных фильмов всех времён.

Хореография танца “бешеная собака” также способствует дегуманизации, отчуждению и эмоционально ложному дихотомическому подразделению людей. По этому сценарию люди делятся на “преступников” и “законпослушных граждан”, на “хороших парней” и “плохих парней”.

Время от времени происходит какой-нибудь “Уотергейт”, как это было в 1972–73 годах, когда некоторые из высших авторитетов и символов “законности и порядка” в этой стране сами оказываются втянутыми в преступную деятельность. Ничто не вызывает большего интереса и не даёт лучшего материала для сплетен, чем внезапное превращение “хорошего парня” в “плохого парня”. Для значительной части американской публики Уотергейт превратился в нечто вроде телевизионной серии, в которой с нетерпением ожидают последних событий и новых поворотов сюжета. Это был серьёзнейший срыв в ходе танца, имеющего целью поддерживать общепринятые табу, и, как во всех подобных случаях, вокруг Уотергейта возникло множество рационализаций. Преступления истолковывались как ошибки, промахи от чрезмерного усердия, или отрицались как фальшивки мстительной печати.

Разделение людей на “хороших” и “плохих”, “преступников” и “хороших граждан” влечёт за собой опасную потерю чувствительности к агрессивному потенциалу других людей. Мы вдруг испытываем “удивление”, когда “милый” парень, живущий по соседству от нас оказывается жестоким убийцей. Это становится всё более обычным явлением в нашёл культуре. Когда после какого-нибудь особенно причудливого убийства расспрашивают друзей и соседей убийцы, те говорят, что “просто не могут этому поверить”. “Он был такой спокойный в скромный человек”, — говорят они, — или ещё: “Должно быть, они его спутали с кем-то другим”. В чём же наш собственный недостаток, делающий нас нечувствительными к разрушительным явлениям этого рода, прежде чем преступление в самом деле произойдёт? Мы полагаем, что причина отчасти заключается в нереалистическом, ориентированном на символические образы, дихотомическом делении людей на “агрессивных” и “неагрессивных”, “преступников” и “законопослушных граждан”, “хороших парней” и “плохих парней”, в неведении множества видов и степеней агрессивного потенциала, заключённого в каждом человеке.

Может показаться стереотипом напоминание, что преступный потенциал существует почти в каждом человеке. Но с юридической точки зрения большинство людей, бесспорно, было в своей жизни так или иначе повинно в преступном поведении. Эта вина охватывает широкий круг поступков, от кражи бумаги в учреждении до курения марихуаны, манипуляций с подоходным налогом, тайной и незаконной сексуальной практики, или нарушения правил уличного движения, когда поблизости нет полиции. В нашем обществе настоящее преступление состоит в том, что кто-нибудь попался,

или слишком беден, чтобы выпутаться, наняв лучших адвокатов.

Общество, страдающее фобией по отношению к личной агрессии, по-видимому нуждается в преступниках, как в мишени и отдушине для своего праведного негодования; в самом деле, оно ведёт себя так, как будто в косвенной форме поощряет и увековечивает преступность. Очевидным примером этого является установка нашего общества по отношению к проблеме наркомании. Хотя некоторые из самих уважаемых лиц нашего общества открыто признаются в употреблении марихуаны, ЛСД и даже кокаина, открыто и с насмешками курят “горшочек” у себя дома и на приёмах, те, кто на этом поймался, продолжают считаться преступниками. Особенно свирепо наше общество относится к поставщикам. Они рассматриваются как общественная язва, хотя в действительности они удовлетворяют существующую потребность. Далее, поскольку хроническим наркоманам закрывают законный доступ к наркотикам, они вынуждены уходить в подполье и вести преступный образ жизни, чтобы следовать своей привычке. В то время как все сокрушаются об участии грабежей и нападений, наркоманов буквально заставляют совершать эти преступления, отказываясь открыто иметь с ними дело. Далее, существовавшее до недавнего времени юридическое запрещение аборта превращало в преступников отчаявшихся беременных женщин, а нередко и благонамеренных, храбрых врачей. Проституция и пользование услугами проституток по-прежнему остаётся преступлением, хотя очень значительная часть мужчин открыто признаётся, что пользовались в своей жизни услугами проститутки.

Всё это указывает на тот факт, что на подсознательном уровне наше общество, по-видимому, намеренно создаёт условия, вызывающие преступность. Таким образом оно обеспечивает себя мишенями для возмущения и праведного гнева.

Бывает, что “полицейский танец” самым вопиющим образом срывается. Может обнаружиться, как это недавно случилось в Нью-Йорке, что очень высокий процент самой полиции замешан в коррупции. Полицейские брали взятки, и тем самым совершали преступления. “Полицейский танец” срывается также, когда мы читаем о жестоком поведении полиции, или импульсивной стрельбе при аресте полицейскими невинных людей. Иногда, в крайних случаях, полицейских привлекают к суду. Но большей частью такое поведение попросту рассматривается как “часть игры” и не вызывает последствий.

В настоящее время “полицейский танец” — необходимый и часто успешный способ убрать с улиц самых дерзких и вредных преступ-

ников. Но в перспективе следует принимать во внимание, что преступники отчасти являются козлами отпущения для агрессии, или мишенями для избегающих прямой агрессии паразитов, получающих устойчивость и удовлетворение, шельмуя и преследуя некоторых людей как преступников. В конечном счёте, в обществе со здоровым проявлением агрессии будет признано поляризующее и обеспечивающее действие “полицейского танца”, превращающего всех нас в лицемеров.

“Спортивный танец”

Нам нравится видеть чемпионов по боксу свирепыми животными на ринге и кроткими джентльменами вне его. Люди хотят верить, что поведение боксёра на ринге эмоционально не связано с его поведением и чувствами в повседневной жизни. Однажды спокойный чемпион в полутяжёлом весе Сонни Листон проявил в частной жизни такой же гнев, как на ринге, чем вызвал возмущение публики, считающей подобное поведение нарушением спортивной этики.

Точно так же, в футболе, хоккее и других насильственных видах спорта общество поощряет крайнюю агрессивность на игровом поле, а затем требует, чтобы такие чувства не проявлялись вне поля. Теоретически “спортивный танец” предназначается для того, чтобы дать его участникам возможность “спустить пар”, разрядив свою агрессивность с помощью спортивного ритуала безличным путём. Как отдушина для энергичных агрессивных взаимодействий, “спортивный танец” может быть одним из самых приятных “танцев вокруг зверя”. Но он никоим образом не подходит в качестве осмысленного способа обращения с конфликтом и агрессией.

Состязательная ориентация в атлетических играх создаёт обезчеловеченный, стереотипный способ восприятия противника, мы “любим” свою команду и “ненавидим” чужую. Игра становится войной в миниатюре, и наша агрессивность направляется против ненавистного “врага”, игроков другой команды, подлежащих “убийству” или “уничтожению”. Разгрузка агрессивности отделена здесь от всякого подлинного межличностного взаимодействия. Противник рассматривается как символ, и агрессивное взаимодействие безлично. Все возмущаются, когда кто-нибудь переходит на личности и проявляет раздражение против отдельного человека. Но если вспыхивает ссора или драка, это рассматривается как “отвлечение от дела”, и участники столкновения наказываются или штрафуются. Таким образом поддерживается безличный характер танца.

В обществе, страдающем фобией по отношению к агрессии, зрители “спортивного танца” будут требовать от спортсменов всё больше свирепости и злости. Например, в нашем обществе коммерческая популярность бейсбола находится на ущербе: эта игра считается слишком медленной и мирной. С другой стороны, игры с большим агрессивным потенциалом, футбол и хоккей, приобретают всё возрастающую популярность. Успех боксёрских матчей пропорционален их грубости.

Когда смотрят спортивные соревнования; это считается обычно здоровым способом замещения агрессии. Но одержимость телевизионными передачами футбольных и баскетбольных матчей превратила это занятие в фактор отчуждения и форму скрытой агрессии зрителя, направленной против других членов его семьи. Это особый способ изоляции. Отец или другой член семьи не отрывается от телевизора и раздражается, когда кто-нибудь претендует на его внимание и участие.

“Военный танец”

“Военный танец” имеет ту общую черту с “полицейским танцем”, что он тоже дихотомически представляет агрессию, подразделяя людей на “хороших парней” и “плохих парней”. “Другая сторона” рассматривается как злая сила — враждебная, отвратительная и вредоносная. Напротив, “наша сторона” неизменно рассматривается как доброжелательная, миролюбивая и движимая чистейшими намерениями, вынужденная вступить в войну с безрассудным поведением другой стороны.

“Военный танец”, одна из древнейших форм культурно приемлемой разгрузки агрессии, по традиции приносит разнообразные преимущества культурам, страдающим фобией к агрессии. Во время войны резко повышается частота преступлений и самоубийств. Представление об общем враге, по-видимому, делает нацию более сплочённой. Это и в самом деле, ироническим образом, одно из трагических следствий войны. В военное время нации переживают чувство солидарности и взаимной поддержки, немыслимые в мирное время. Общий враг, поставленная перед всеми мишень, становится фактором единства. Война, по-видимому, объединяет нацию таким же образом, как несчастье объединяет разделённую враждой семью.

Кроме того, “военный танец” имеет и другие “положительные” воздействия. Война создаёт героев, стимулирует экономику, придаёт смысл многим человеческим жизням, потерявшим цель и на-

правление, и доставляет ее участникам, в виде побочных результатов, возможности образования и деньги. Но в качестве разумного способа окончательной победы над агрессией этот танец полностью провалился (вспомните известный лозунг: “Война, чтобы больше не было войн!”). Участие в войне требует превращения противника в лишённый всего человеческого стереотип. Чтобы можно было легко и безлично убить врага, надо видеть а нём не человека, а предмет. Каждый участник войны, как бы ни было жестоко его поведение, рационализирует своё участие, провозглашая собственную праведность. Каждая сторона считает другую сторону виновной, а себя пострадавшей. “Военный танец” основан, таким образом, на обезличении и искажении. Поэтому он полностью устарел и бесполезен как способ сохранения мира и безопасности. Напротив, он лишь усиливает процессы отчуждения и обезчеловечения, уже происходящие в наши дни.

“Пацифистский танец”

“Пацифистский танец” — это разновидность “религиозного танца”, с его представлением об агрессии как о “дурном” поведении “плохих парней”, ещё не постигших красоту и смысл жизни и любви. Пацифистская философия учит, что агрессия порождает лишь новую агрессию, и что эту разрушительную цепь надо где-то прервать. Пацифисты пытаются влиять в этом направлении.

Представление, что агрессия порождает агрессию, основано на убеждении, что агрессию можно вовсе устранить. Мы считаем это романтической фантазией, возникшей как психологическая защита от внутренних агрессивных побуждений самих пацифистов, вызывающих у них страх и ненависть. Нет ни малейших доказательств того, что агрессия может быть полностью устранена. Напротив, следует открыто признать её реальное присутствие в каждом из нас, устранив запреты на её проявление в личных отношениях, а затем, путём обучения или социализации направив её на конструктивные пути. Пацифист смешивает с миролюбием свою пассивную самозащиту от агрессии.

Некоторые факты свидетельствуют даже о том, что пацифизм в своей наивности и нереальности, может быть даже разрушителен. Индия, долго бывшая пацифистской нацией, отказалась от этой философии, трагически осознав её возможные последствия в отношениях с соседними странами. В нашей стране хорошим уроком в этом смысле является история негров. Движение за освобождение

негров достигло наибольшего размаха, когда оно рассталось с пацифистской философией Мартина Лютера Кинга.

“Пацифистский танец” — это также форма замаскированной агрессии. Ориентируясь на “хорошего парня”, он автоматически создаёт его противоположность. Те, кто не согласны с пацифистами — “плохие люди”, “поджигатели войны” и “убийцы”. Поэтому неявное содержание пацифизма окрашено высокомерием. Пацифисты — те, кто видит свет. Это они сумели подняться до более высокого, более одухотворённого сознания. Они — подлинно миролюбивы. Другие ещё остаются во тьме.

“Пацифистский танец” срывается, когда конфликт и расхождение возникают в рядах самих пацифистов. Некоторые из них рассматривают других как недостаточно “чистых”. Возникает разделение на группы. Пацифисты “воюют” между собой, и это объясняется тем, что некоторые люди ещё “не понимают” как следует “подлинный смысл” и применение их философии, или недостаточно развиты. При этом не происходит никакого существенного изменения в восприятии действительности, и пацифист по-прежнему не способен признать агрессивность в самом себе. Осознание этого подавляется с помощью рационализации, под видом идеологических споров.

“Научный танец”

Более современный подход к “зверю” — это “научный танец”. В этом случае хореографами служат представители общественных наук. Их цель состоит в том, чтобы научить людей сдерживать “зверя” посредством накопления информации, изучения и анализа этого предмета.

Недавно вышедшая статья в известном социологическом журнале иллюстрирует ограничения этого “танца”. Статья посвящена изучению “просоциальных” или, как их ещё называют, “доброжелательных” форм социального поведения, таких, как альтруизм, симпатия и благотворительность. В качестве мотива указывается, что было уже посвящено слишком много внимания изучению негативных, или антисоциальных форм агрессивного поведения. Такой подход поддерживает представление о двух видах поведения, альтруистическом и агрессивном.

Некоторые социологи полагают, что агрессию можно было бы контролировать формированием словесного поведения. Их теория состоит в том, что если устранить словарь насилия и враждебности, то и сопровождающие его чувства тоже исчезнут. “Научный танец”

окутан изопрѣнной академической словесностью, но его подход к агрессии остаётся в основном традиционным.

Танец со зверем

Все “танцы со зверем” имеют одну общую важную особенность. Агрессия рассматривается как разрушительная энергия, подлежащая отведению в безличные ритуальные структуры, чтобы люди не уничтожали друг друга. Когда-то эти “танцы”, возможно, выполняли свою роль. Но, по-видимому, они больше не в состоянии справиться со “зверем” агрессии — приручить его, сдержать его и сделать его безобидным. Нужен новый способ обращения с агрессией, и мы предлагаем такой способ — прямое взаимодействие, или “танец со зверем”.

Такое взаимодействие предполагает, прежде всего, признание “зверя” в каждом из нас. Это должно снять запреты со всех видов ненасильственного выражения агрессии, и привести к использованию конструктивных ритуалов и методов для её выражения. Тогда деструктивные элементы агрессии будут отделены от конструктивных, и можно будет использовать её жизненную силу, питающую развитие человека.

Глава 10

Так же, как секс, агрессия подавлена и запрещена

Репрессивная установка по отношению к сексу, преобладавшая в викторианской эре, представляет замечательные параллели с нашей нынешней установкой по отношению к выражению разных форм агрессии.

1. Тогда секс рассматривался как нечто грязное, плохое и даже опасное, за исключением отчётливо определённых, социально одобряемых условий.

Теперь агрессия рассматривается как нечто грязное, плохое и опасное, за исключением отчётливо определённых, социально одобряемых условий.

2. Тогда свободная и случайная сексуальная деятельность считалась недопустимой. Существовала, например, дихотомия между “хорошими” и “плохими” девушками. “Хорошие” девушки должны были до брака хранить свою девственность. Лишь “плохие” девушки имели добрачные связи или занимались сексом просто для удовольствия. Мужчины предпочитали жениться на “хороших” девушках, но пользовались наличием “плохих”.

Точно так же, “хорошие” юноши не мастурбировали, и даже не проявляли сексуальной агрессивности. О тех, кто это делал, говорили, что они “ведут себя, как животные”.

Теперь “хорошие” люди, как правило, не дерутся, не выходят из себя и не спорят. Они не говорят ничего невежливого или “неприятного”, что могло бы причинить кому-нибудь неудобства или оскорбить чьи-нибудь чувства. И прежде всего они избегают конфликтов и прямого выражения агрессивности, так что их приглашают в “приличные” дома. Лишь “плохие” люди легко теряют самообладание, поддаются гневу и раздражению или ругаются,

3. Тогда сексуальность была причиной мучительных конфликтов. Женщины мучились: “Должна я это сделать, или нет? Если я это сделаю, он может подумать, что я потаскуха. Если нет, он может потерять интерес.” Мужчины мучились такими вопросами: “Не подумает ли она, что я слишком много себе позволяю, не сочтёт ли

она себя оскорблённой, если я попытаюсь поцеловать её на первом свидании?” или “Мне хочется мастурбировать, но я знаю, что это плохо”.

Теперь выражение агрессивных чувств является причиной мучительных конфликтов. Вот некоторые типичные примеры: “Могли ли я сказать хозяину, что меня раздражают его требования? Если я скажу это, он может рассердиться и уволить меня. Если не скажу, я буду ненавидеть его и мою работу, а он будет продолжать изводить меня”. “Мне надоела их компания, и я хочу уехать, но если я скажу им об этом, они могут обидеться”. А если не скажу, то скоро стану лезть на стены”. “Если я скажу ей “нет”, когда она в следующий раз попросит меня об одолжении, она рассердится. А если я скажу “да”, я стану сам себе противен за то, что позволяю себя так использовать”.

4. Тогда многие сексуальные чувства и переживания приводили людей в замешательство и хранились в тайне. Например: “Никому не говори, что мы занимаемся сексом”. “Надеюсь, он не догадается, что я фригидна”, “Никто не должен знать о моих гомосексуальных фантазиях”.

Теперь агрессивные переживания и чувства приводят людей в замешательство и хранятся в тайне. Например: “Не говори ему, что меня раздражает его манера делать разные вещи”. “Не хочу, чтобы знали, что я из-за этого разволновался”. “Пусть они не знают, что мы подрались (поспорили)”

5. Тогда считалось, что у мужчины и женщины противоположные сексуальные потребности. Полагали, что у мужчин бывают сильные сексуальные стремления. У женщин же, как тогда полагали, сексуальных стремлений мало или вовсе нет, и считалось, что они воспринимают секс как противное и болезненное дело.

Теперь считается, что сильные агрессивные стремления бывают только у мужчин. Полагают, что агрессивные женщины ведут себя по-мужски. Как правило, принято думать, что женщины находят агрессивное поведение противным и страшным. Женщины, которые самоутверждаются, например, делают профессиональную карьеру, считаются скорее чем-то вроде мужчин, и с ними обращаются, как с мужчинами.

6. Тогда открытое выражение сексуальных чувств вызывало неудобство и беспокойство, а потому их обычно скрывали. Люди испытывали чувство вины за эти “сладострастные” чувства и боялись быть отвергнуты за их выражение.

Теперь открытое и прямое выражение чувства негодования вы-

зывает неудобство и замешательство, а потому его обычно скрывают. Люди испытывают чувство вины за чувства ненависти, ревности или обиды и опасаются быть отвергнутыми за их открытое выражение.

7. Тогда сексуальные чувства, импульсивно возникшие под действием алкоголя или какой-нибудь другой случайной причины, вызвали впоследствии чувства вины и стыда.

Теперь импульсивное выражение агрессивных чувств, например, несдержанная выходка, вырвавшееся раздражённое или нелестное высказывание вызывают впоследствии чувства вины и стыда. (“Какого же дурака я свалил”, или: “Я в самом деле сорвался с цепи”.

8. Тогда мужчина позволял себе сексуальное самозабвение и воплощение своих сексуальных фантазий только в обращении с проститутками, в случайных связях и с “женщинами лёгкого поведения”, но редко с собственной женой. Мужчины не хотели “использовать” своих жён или “злоупотреблять” ими таким образом, а жены хотели, чтобы мужа видели в них только “леди”.

Теперь агрессивное самозабвение и полное излияние агрессивных чувств допускаются только по отношению к анонимным, безличным мишеням, как “враги”, ненавистные чужаки или группы, но редко проявляются перед близкими. Это мотивируется следующим образом: “Ведь я люблю тебя, как же я могу с тобой ссориться?”

9. Тогда, если кто-нибудь открывал своё тело и вёл себя откровенно эротическим образом, люди отводили глаза от этого человека и в замешательстве старались не смотреть прямо на него.

Теперь, когда два человека спорят, дерутся или обмениваются раздражительными замечаниями, люди приходят в замешательство и стараются на них прямо не смотреть.

10. Тогда сексуальность была предметом широко распространённого невежества, искажений и мифологии. Вот некоторые из этих мифов: “Мастурбация может привести к безумию”. “У женщин на бывает сильных сексуальных потребностей”. “Чрезмерная сексуальная активность отнимает энергию”.

Теперь агрессия является предметом широко распространённого невежества, искажений и мифологии. “Гнев разрушителен”. “Спокойные, мягкие люди — это безобидные люди”. “Конфликты между людьми всегда можно уладить, если научиться правильной коммуникации”. “Хорошие младенцы меньше плачут”.

11. Тогда подавление сексуальных чувств было главной причиной ряда психосоматических симптомов, таких, как боли в спине, головные боли, судороги и многие другие.

Теперь подавление агрессивных чувств является одной из причин ряда психосоматических болезней, таких, как гипертония, артриты, астма и кожная сыпь.

12. Тогда главной причиной ряда эмоциональных симптомов и психических болезней было сдерживание и подавление сексуальных чувств. Такие симптомы, как беспокойство, чувство вины, депрессия и истерия, истолковывались психоаналитиками как результат подавления сексуальности. Как утверждалось, крайнее подавление сексуальности приводило к сильным психическим расстройствам.

Теперь главной причиной ряда эмоциональных симптомов и психических болезней является сдерживание и подавление агрессивных чувств — раздражения, ярости и различных видов самоутверждения. Такие симптомы как беспокойство, чувство вины, депрессия и т. д. могут быть истолкованы как выражения подавленной агрессии. Крайнее подавление агрессии может привести к самым глубоким психическим расстройствам.

Аналогии между подавлением секса и подавлением агрессии могут показаться неуместными. Общество считает проявление агрессии ужасным, между тем как проявление секса считается приятным, необходимым и жизненно важным.

Но мы полагаем, что со временем агрессивные явления также получат своё признание за их приятные, необходимые и жизненно важные стороны, а их нынешнее подавление покажется столь же устаревшим и губительным, как подавление, которому некогда подвергалась сексуальность.

Глава 11

Психологические опасности ложно направленной агрессии

Подавленная агрессивность является в наше время главным источником эмоциональных расстройств, точно так же, как во времена Фрейда их создавала подавленная сексуальность. В эпоху Зигмунда Фрейда психоаналитики впервые обнаружили, какую огромную роль играла подавленная сексуальность в развитии эмоциональных расстройств. Сам Фрейд построил свою теорию после длительного опыта работы с пациентами, у которых от этой причины развились истерические симптомы и им подобные, такие, как паралич, потеря остроты сенсорных ощущений и другие физические нарушения. Эти симптомы наблюдались без видимых физиологических причин.

Обнаружилось, что многие из этих истерических симптомов были бессознательной формой защиты от выражения некоторых запретных сексуальных побуждений, например, склонности к мастурбации, влечения к инцесту, случайным связям, эксгибиционизму, вуайеризму, или просто к добрачному или внебрачному сексу. Например, у одного пациента “парализованная рука” была истолкована как подсознательная самозащита от склонности к мастурбации: у другого пациента “слепота” рассматривалась как защита от вуайеризма. Фрейд нашёл, что в более тяжёлых психических заболеваниях, таких, как паранойя, одной из важнейших причин являются подавленные гомосексуальные стремления. Фрейд открыл и формулировал свой вызвавший много споров “эдипов комплекс”, изучая случай маленького мальчика с фобией по отношению к лошадям, не имевший реальной причины в опыте ребёнка с лошадьми; он обнаружил, что эта реакция представляла собой смещённый страх, связанный с инцестуозными стремлениями. Вообще, как сейчас широко известно, в психоанализе Фрейда подчёркивалось огромное значение сексуального подавления для развития личности и для возникновения многих эмоциональных расстройств.

Со времени Фрейда сексуальное освобождение наложило глубокий отпечаток на сознание нашей культуры. Старые мифологии

секса быстро разрушаются исследователями секса и просвещёнными воспитателями секса. Ярким примером этого изменения в сознании нашей культуры была широкая популярность бестселлера “Чувственная женщина”. В этой книге автор рекомендует мастурбацию как средство достижения возможной для них половой потенции и для облегчения их повседневных половых сношений. Ещё двадцать-тридцать лет назад одно из главных опасений по поводу мастурбации состояло в том, что люди, часто прибегающие к ней, могут сойти с ума. Ясно, что мы сделали гигантский шаг в освобождении нашего сексуального сознания от таких деструктивных и вредных искажений. В наши дни добрачный и внебрачный секс, аборты, мастурбация, публичное обнажение и порнография стали неотделимой и в значительной степени приемлемой частью нашего культурного сознания. Вследствие этого роль подавленной сексуальности, как основной причины сексуальных расстройств, сильно уменьшилась.

Но психические болезни и широко распространённые эмоциональные расстройства все ещё остаются важнейшей проблемой, хотя их формы и причины изменились. Место истерических симптомов заняли преимущественно такие явления, как депрессия, беспокойство и неспособность к выражению своих чувств. Как мы полагаем, все эти эмоциональные трудности содержат значительную составляющую подавленной агрессии. На это всё больше указывают работы, публикуемые в психиатрических и психологических журналах. Многие новшества современной психотерапии включают в себя способы облечения разгрузки раздражения и ярости. Вместе с тем усиливается понимание главной роли этих подавленных чувств в этиологии ряда эмоциональных расстройств.

Депрессия

Отношение ложно направленной агрессии к возможному развитию глубокой депрессии можно проиллюстрировать достаточно типичным примером взаимодействия между Карлом и Рут. Это была супружеская пара, пятидесяти лет с небольшим. В течение всей их совместной жизни Карл испытывал сильнейшее чувство обиды на Рут, и в то же время весьма зависел от неё. Он чувствовал также, что она жёстко управляет им и ограничивает его, и в нём кипело ощущение молчаливой фрустрации и невысказанной ярости. Стоило ему, например, сказать, что он хотел бы провести вечер наедине со своим другом Джеком, то есть просто поговорить и немножко

выпить, как она приходила в сильнейшее возбуждение. Она вопила и угрожала ему до тех пор, пока он в конце концов не отказывался от этой встречи.

В других случаях, во время прогулки с Рут, ему случалось заметить на улице привлекательную женщину и бросить на неё взгляд. Жена, увидев это, сразу же обвиняла его в том, что он ведёт себя “как животное” и пренебрегает ею. По вечерам ему приходилось скучать, сидя у телевизора, потому что он был слишком запуган, чтобы настоять на своём и сделать что-нибудь по собственному желанию, например, пойти сыграть в покер со своими друзьями или сходить на матч баскетбола или хоккея. И когда Рут принималась изводить его, попрекая его тем, что он “сиднем сидит” у телевизора и не ищет себе более активного хобби, он чувствовал себя “проигрывающим в любом случае” и настолько внутренне раздражался от этого, что втайне желал ей смерти.

Внезапно у Рут, на вид очень крепкой женщины, обнаружилась опухоль мозга. Её оперировали, но полностью удалить опухоль не удалось. Затем её несколько раз облучали радиоактивным кобальтом, и она становилась всё более слабой, испуганной и беспомощной. Через несколько месяцев после операции она умерла.

У Карла началась глубокая депрессия. Он упрямо твердил, что лучше было бы умереть ему. Говоря едва слышным голосом, он повторял, каким “ангелом” была его жена Рут, и вспоминал всю её любовь и заботливость. Себя он изображал как негодяя, занимавшегося только собственными нуждами и удовольствиями. Иногда он даже винил себя в её болезни. “Она отдавала мне всё, а я вёл себя так, что ей не для чего было жить. Это я лишил её жизненных сил”, — говорил он.

Исчезли все чувства обиды, раздражения и ярости, которые он испытывал, когда жена его подавляла и душила. Он не мог даже припомнить собственные слова и поступки, выражавшие его обиды. А если кое-что и вспоминал, то сваливал всю вину на себя. О ней же он помнил только, какой она была “нежной” и “доброй”.

Проходили месяцы, но депрессия Карла не шла на убыль. Он становился всё более пассивным. У него едва хватало сил ходить на работу, а в остальное время он просто сидел, вперив глаза в пространство, и делал какие-нибудь обвинительные замечания о самом себе. Наконец, его сестра в отчаянии повела его к психиатру, рекомендованному домашним врачом. По совету психиатра Карла подвергли двенадцати сеансам электрошоковой терапии, чтобы вывести его из депрессии.

После смерти Рут Карла охватило чувство вины за все свои агрессивные чувства по отношению к ней. У него было ощущение, что его обида, раздражение, попытки независимого поведения и проявления интереса к другим женщинам каким-то магическим образом содействовали её смерти. И он совсем забыл все её раздражающие слова и поступки.

В нашем обществе, с его фобией по отношению к агрессии, по традиции считается “недопустимым” питать чувства гнева и обиды или проявлять стремление к независимости в супружеских отношениях; ещё хуже испытывать такие чувства после смерти супруга, или высказывать своё облегчение, удовольствие и удовлетворение по поводу его смерти. Если об этом говорится вслух, это считается “ужасным” и “нетерпимым”. Не удивительно, что многие люди впадают в депрессию после смерти супруга или развода с ним. Их душат собственные подавленные эмоции, чувство гнева и чувство вины!

Реакции Карла, во многих отношениях крайние, были достаточно типичны. Депрессия, всё шире распространяющаяся в нашем обществе, как в более мягких, так и в более тяжёлых формах, тесно связана с чувством вины и с подавлением обиды, раздражения и ярости. Чтобы скрыть эти чувства, люди вступают друг с другом в тайный сговор. Например, друзья Карла никогда не вспоминали о его бесконечных жалобах и столкновениях, которые они видели все эти годы, о стремлении Рут управлять им, о её стервозности и об унижительных перебранках, в которые она втягивала его в присутствии друзей. Напротив, они пытались “помочь” Карлу, пытаясь убедить его, что он вовсе не был негодяем, а был любящим и нежным мужем. При этом они никогда не оспаривали его утверждений, что Рут была совершенной женщиной, его “ангелом”. Сказать что-нибудь против неё считалось бы крайне дурным тоном. Поэтому у Карла не было никакого способа излить всю свою подавленную агрессию. Благонамеренные друзья, не хотевшие его расстроить, предоставляли ему погружаться в депрессию. Они лишь мягко советовали ему предпринять какую-нибудь поездку на уикенд, чего-нибудь выпить, или поесть принесённую ими еду, уверяя, что от этого ему станет легче.

Как помогает гнев

Любопытно и поучительно, что принятое в нашей культуре определение “помощи” предполагает только поддержку, доброту, мягкость и одобрение.

Человека воспитывают так, что он не видит никакой пользы в том, чтобы вступить с кем-нибудь в агрессивное взаимодействие, выразить свой гнев какому-нибудь человеку или облегчить ему выражения его гнева.

Парадоксально, что Карлу можно было помочь и спасти его от электрошоковой терапии только одним способом: помочь ему снова пережить, выразить и принять ужасное, но очень человеческое чувство ярости, которое вызывала у него при жизни Рут. На языке нынешней психотерапии депрессия Карла означала, что его душило это чувство, в котором было слишком много собственной вины, чтобы его можно было принять и выразить, и которое теперь обратилось против него самого в виде ненависти к себе и самообвинений. Все неприятности его брака произошли, как ему теперь казалось, по его вине. Это он был негодяем, он был виновным. Окружённый “поддерживавшими” его “любящими” друзьями, Карл всё глубже погружался в себя, пока не возникла серьёзная угроза самоубийства, и к нему применили электрошоковую терапию. Ясно, что для Карла одной любви было мало.

Как правило, когда психотерапевт работает с индивидом, страдающим депрессией, то один из первых вопросов, которые он себе задаёт, состоят в следующем: “Кто раздражает этого человека и перед кем он чувствует себя слишком виновным, чтобы признать и выразить это?” При крайней депрессии, граничащей с побуждением к самоубийству, психотерапевт должен задать себе важный вопрос: “Кого этот человек хочет убить?” (хотя этот подлинный импульс обычно не сознаётся), или “Кого этот человек хотел бы наказать, причинив вред самому себе?” В самом деле, известно, что глубокие депрессии часто скрывают за собой подавленные чувства — ненависть и ярость.

Авторы этой книги в случаях депрессии от потери близкого человека, в особенности у вдов и вдовцов, в начале психотерапии сосредоточивали внимание на освобождении раздражения и гнева. Ритуалы скорби, принятые в западной культуре, не дают никакой возможности выразить своё естественное раздражение против умершего партнёра. Но есть много основательных причин, способных вызвать такое раздражение. Человек может испытывать чувство гнева к умершему за то, что он его покинул. Или же он может остро переживать тот факт, что теперь уже поздно разрешать старые конфликты, и нельзя продолжать старые споры. Поэтому депрессия после смерти близкого человека теснейшим образом связана с яростью.

В нашу программу терапии для таких вдов и вдовцов прежде всего входит составление “музейного инвентаря”, куда мы просим внести подробное описание всех обид, нанесённых им словами или поступками умершего партнёра, на которые они никогда не хотели или не могли ему возразить. Затем мы просим таких пациентов предъявить этот перечень обид некоторому подставному лицу, говоря с ним громким разгневанным тоном. В некоторых случаях мы предлагаем им поколотить вместо этого мягкое чучело — руками, ногами или битой для батаки — выражая при этом воплями своё чувство ярости к умершему. По силе этой ярости и по облегчению и снятию депрессии после неё можно судить об отношении между депрессией и “неоконченными делами”, связанными с покойным.

Освобождение ненависти к себе

Мягкие депрессии или “приступы тоски”, столь характерные для многих людей нашей культуры, тесно связаны с хроническим переживанием агрессивных чувств к самому себе. Людям, склонным к таким хроническим переживаниям, мы рекомендуем упражнение в “самоненависти и самопрощении”, которое надо выполнять каждый вечер перед сном. Человека просят вспомнить все совершённые или несовершённые им в течение дня поступки, которые вызывают у него раздражение на самого себя. Затем ему предлагают ругать себя, сопровождая брань лёгкими пощёчинами; рекомендуются такие оскорбления, как, например: “Ты идиот!”, “Ты безмозглый дурак!”, “Ты, проклятая, неисправимая ползучая тварь!” Эта атака на себя продолжается до тех пор, пока человек почувствует, что получил достаточно, и начнёт ощущать нечто в таком роде: “Какие глупости! Не так уж я плох!”, или “Ладно, довольно мне себя наказывать”. За этим следуют выражения и жесты прощения, например, поглаживание себя по лицу со словами: “Ты человек, и имеешь право вести себя по-человечески!”

Для процесса социализации, особенно в среднем классе, характерно наказание детей за выражение агрессии. Ребёнка поучают: “Не повышай голос, когда говоришь со старшими”, “Не возражай”, “Дети должны быть видны, но не слышны”. Иногда такие поучения принимают крайне вредный характер, подавляющий эмоции ребёнка: “Если ты будешь возражать таким образом матери, она заболеет, и ты в этом будешь виноват”, “Если ты будешь грубить бабушке, она навсегда нас покинет”, “Если ты не перестанешь драться с сестрой, мы тебя отдадим или “Мы позовём полицию, и тебя забе-

рут”. Чуть ли не на каждом этапе процесса социализации проявление агрессии подавляется угрозой наказания или внушением чувства вины и стыда. В случаях, когда обратная связь этого рода особенно сильна, это закладывает основания серьёзных эмоциональных расстройств.

Можно с уверенностью сказать, что у людей со всевозможными эмоциональными расстройствами и трудностями есть общая черта: они неспособны управлять своими агрессивными чувствами и выражать их, потому что были наказаны и нагружены чувством вины при их первоначальном переживании и выражении. Вследствие этого, многие люди, больные и нормальные, не в состоянии даже обнаружить такие чувства в самих себе, поскольку они научились связывать их с одним из перечисленных дальше тяжких последствий (или с несколькими из них):

1. *Одиночество*. В детстве выражение различных видов агрессивности вызывало угрозу, что родители уйдут, покинут ребёнка или отдадут его. “Если ты ещё раз повысишь голос, говоря с мамой, она уйдёт и не вернётся” или “Мы отдадим тебя другим людям и никогда не вернёмся”.

2. *Чрезмерное наказание*. В этих случаях выражение агрессии вызывает угрозу чрезмерного наказания, например, побоев или лишения. “Скажи только ещё раз, как сейчас, и я тебя как следует отколочу” или “Если ты будешь опять противоречить маме, будешь месяц сидеть после школы дома”, и тому подобное.

3. *Ужас*. Угрозы, создающие чувство ужаса, образуют в психике ребёнка связь между агрессивным поведением и его страшными последствиями для лица, против которого направлена агрессия. Конечно, эта связь преувеличена и нереальна. Например: “Если ты будешь кричать на маму, она заболеет, и ты в этом будешь виноват” или “Ведь ты не хочешь, чтобы от споров с тобой у бабушки был сердечный приступ?”

4. *Бедствие*. Угрозы этого рода, подобно угрозам, вызывающим ужас, внушат ребёнку, что его агрессивное поведение будет иметь бедственные последствия для отношений между людьми, чаще всего между членами семьи. Например: “Из-за того, что ты не слушаешься, папа и мама всё время ссорятся. Когда-нибудь они из-за тебя разведутся”, или “Если ты не будешь вежлив с бабушкой, она обидится и больше к нам не придёт!”

5. *Смерть*. Угрозы смертью исходят от родителей с наиболее выраженными нездоровыми и разрушительными тенденциями. “Перестань приставать к маме и грубить ей, она от этого покончит с

собой”, или: “Когда-нибудь, когда папа и мама уже умрут, ты пожалеешь, что так говорил с ними”.

Клинический опыт авторов этой книги, в согласии с наблюдениями других психологов и психиатров, свидетельствует о том, как родители детей с эмоциональными расстройствами ставили их в невыносимые, сводящие с ума условия своим отношением к их агрессивным чувствам. С одной стороны, эти родители провоцируют у детей гнев и обиду, оскорбляя их, блокируя их попытки самостоятельного развития и налагая чрезмерные наказания. А затем, за ответное выражение гнева, они угрожают ребёнку наказанием. Таким образом, они не оставляют ребёнку безопасного и прямого пути для выражения его нормальных чувств. В конечном счёте, для эмоционального выживания ребёнок замыкается и часто теряет всякий контакт с этими чувствами. Его приучают считать их опасными, и чтобы защитить себя от них, ребёнок в конце концов полностью подавляет их в себе и отрицает их существование. Когда он становится взрослым, ему приходится всё больше изолироваться от близкого общения с людьми, чтобы взаимодействие с ними не вызвало снова выражение этих чувств, внушающих ему преувеличенные страхи и связанных в его подсознании с ужасными последствиями.

Кататоническая шизофрения

Подавленная агрессивность, перейдя у взрослого в симптом эмоционального расстройства, может вызвать у него разнообразные болезни, от мигрени до депрессии или, в крайних случаях, до психоза, именуемого кататонической шизофренией. Жертвой этого психоза оказался Леонард М., инженер, работавший в области космических исследований в одной из ведущих калифорнийских самолётостроительных компаний. Сотрудники считали его талантливым человеком и вполне надёжным работником. В обычном состоянии он был очень спокоен и приятен в обращении, но в марте 1972 года начал всё более замыкаться и уклоняться от общения с людьми. 12 апреля его жена позвонила к нему на службу и сказала, что Леонард тяжело заболел и “нуждается в операции”.

Правда же была в том, что Леонард отказался вообще двигаться. Он подолгу сидел, неподвижный, как статуя, с закрытыми глазами, обращёнными в пространство. Он не ел и не давал другим себя кормить. Пришлось направить его в психиатрическую больницу, где при поступлении ему поставили диагноз: “шизофреническая реакция кататонического типа”. Несколько дней Леонард сидел в непо-

движной позе, не реагируя на окружающее. Когда врач или сестра передвигали его руку, она оставалась неподвижной в новом положении. Если пытались открыть ему рот, чтобы его покормить, он сильно сжимал челюсти.

Через несколько дней он внезапно пришёл крайнюю ярость и пытался напасть на ухаживавшую за ним санитарку. Понадобилось три человека, чтобы его удержать, и с этого дня его состояние начало улучшаться: он стал двигаться и заботиться о своих нуждах.

Через несколько недель, с помощью интенсивной психотерапии, он выздоровел и смог рассказать о своей болезни. Оказалось, что он становился всё более замкнутым и неподвижным, потому что стыдился и испытывал чувство вины за свою работу, связанную с обороной. Его фантазия и самообвинения, которые он хранил в тайне, усиливались до тех пор, пока однажды он вообще перестал двигаться. В это время он верил, что его малейшее движение может привести к взрыву, от которого погибнет весь мир.

Такие фантазии об “уничтожении мира” часто встречаются при этой форме психоза. Они представляют собой крайнее проявление ощущения агрессивной силы, присущего многим людям. Леонард М. был воспитан в высоко интеллигентной семье. Отец его был профессор теологии, а мать преподавала геометрию в средней школе. Каждая его попытка самоутверждения или агрессивного самовыражения вызывала крайне суровые наказания и устрашающие предостережения. В конце концов Леонард стал проводить почти всё время, забившись в свою комнату, читая научные книги и решая математические задачи. До своего срыва он никогда не проявлял каких-либо сильных эмоций, ни положительных, ни отрицательных. Жена его впоследствии иронически заметила, что рада была этой болезни, потому что замкнутость Леонарда сводила её с ума, и она уже всерьёз думала с ним расстаться.

Главные психологические проблемы расстройства

Подавляя осознание своих агрессивных чувств и не допуская их выражения, люди в значительной мере жертвуют своей эмоциональной реальностью и реальностью своих отношений. Как уже было сказано, многие эмоциональные расстройства, наиболее распространённые в современном обществе, происходят от этого подавления. Следующий дальше перечень указывает некоторые возможные связи между подавлением агрессии и главными психическими расстройствами.

Психические расстройства	Возможное отношение к подавленной агрессивности
1. Депрессия	1. Агрессия, направленная против себя, вместо её реальных внешних целей. Люди с депрессией — это в значительной своей части разгневанные люди, не способные выразить это чувство.
2. Комппульсивное поведение (некоторые случаи)	2. Ритуализированные, повторяющиеся шаблоны поведения. Они могут иметь целью удержание агрессивного чувства в капсуле под контролем. Например, комппульсивное побуждение пять или шесть раз проверять перед уходом из дому, включена ли газовая печь, может служить контролем подсознательного разрушительного стремления, направленного на свой дом или свою семью. Комппульсивное побуждение держать всё в чистоте и порядке может контролировать подсознательное стремление выразить свои чувства: “К черту все это! Как я ненавижу всю эту возню!”
3. Обсессивное поведение (некоторые случаи)	3. Интеллектуализация агрессивного побуждения, отделяющая его от сознания и защищающая индивида от проявления подавленной агрессии. Например, мать с одержимостью повторяет: “Как бы мне не уронить ребёнка”, опасаясь, удержит ли она младенца. Таким образом она сдерживает и контролирует подсознательное стремление его уронить. Другой пример — это человек на официальном приёме, одержимый страхом, что он внезапно примется вопить и осыпать бранью других гостей. Одержимость контролирует подсознательное стремление это сделать.
4. Беспокойство	4. Беспокойство возникает в результате подсознательного страха, что пугающее че-

- | | |
|---|---|
| (некоторые формы) | ловека агрессивное чувство прорвётся в сознание и может выразиться открыто. Например, крайнее беспокойство жениха перед свадьбой может представлять собой страх потерять контроль над подсознательным стремлением сбежать. Хроническое беспокойство может быть указанием на ярость против кого-нибудь и, в то же время, способом контроля над этим чувством, слишком пугающим, чтобы его можно было допустить в сознание. |
| 5. Неврастения (хроническая усталость) | 5. Спад энергии вследствие подавления агрессивных чувств (обида, ярости) по поводу собственной роли. Это может быть видом пассивной агрессии, как, например, в случае домашней хозяйки, лишённой всякой энергии в течение двух часов после пробуждения по утрам. Энергия возвращается к ней, когда она принимается за что-нибудь, что ей нравится. |
| 6. Параноидная подозрительность | 6. Обращение агрессивных побуждений. Подсознательное стремление вредить другим преобразуется, с помощью психологического процесса проекции, в подозрение, что “другие хотят нанести мне вред”. |
| 7. Параноидная мания величия (“Я Иисус Христос. Я пришёл спасти этот мир”.) | 7. Подсознательное защитное преобразование агрессивного побуждения в противоположное благонамеренное побуждение. Например, подсознательное чувство “Я всех ненавижу” преобразуется, посредством защитного процесса образования реакции, в противоположное чувство! “Я хочу всех спасти”. |
| 8. Половая импотенция и фригидность | 8. Агрессия против близкого человека пассивно выражается сексуальной неотзывчивостью. Она может представлять собой подсознательное стремление наказать, унижить партнёра или лишить его удовлетворения. |

- | | |
|------------------------|---|
| 9. Страх “сойти с ума” | 9. На языке скрытой агрессии этот симптом может в действительности означать страх потерять власть над собой, отчего скрытые, пугающие чувства ярости и обиды могут прорваться и выразиться открыто. |
| 10. Самоубийство | 10. Самоубийство — это крайняя форма переадресовки подавленной агрессии с её подлинного объекта на самого себя. Самоубийца — это исполненный ярости агрессивный субъект, охваченный чувством вины и потому не способный излить это чувство на его подлинную цель. Самоубийцы часто переживают фантазии, в которых наказывают некоторое лицо или некоторых лиц из своего окружения. Вот это невысказанное послание: “Когда они узнают, что я умер, они пожалеют о том, как со мной обращались”. Чувство вины препятствует самоубийце выразить ярость против своего положения или против некоторого лица. |

В обществе с фобией по отношению к агрессии всем людям угрожают реальные расстройства, происходящие от подавленных агрессивных чувств и побуждений. Их прямое проявление, конечно, не всегда возможно или социально приемлемо. По для развития и сохранения психического здоровья важно допустить эти чувства в сознание, признать их реальность, научиться управлять ими и найти для них подходящие способы возражения. Блокируя осознание этих чувств, мы в значительной мере теряем власть над реальностью наших эмоций. От того, насколько сильно это блокирование, зависит характер и интенсивность связанных с ним эмоциональных расстройств.

В нашем окружении, страдающим фобией по отношению к агрессии, самое понятие “нормальности” становится бессмысленным. Поскольку в нашем обществе считается приемлемым и даже желательным поведением быть всегда “милым”, такое поведение может казаться нормальным. Но такое поведение производит разрушительное действие на межличностные отношения. Может случиться, что такие чувства, как отчуждение, депрессии, хроническое беспокойство, причудливые смены настроений, неуправляемые вспышки гне-

ва и манипулирование людьми уже являются, или скоро станут статистически нормальным поведением, просто вследствие того факта, что их испытывает значительная часть населения. Но эти чувства весьма отклоняются от конструктивных, здоровых возможностей взаимодействия между людьми.

В последние годы вошёл в моду романтический взгляд на безумие, рассматривающий его как внешний уровень сознания или более глубокий уровень реальности. Хотя мы и разделяем точку зрения таких психологов-теоретиков, как Рональд Лэйнг и Алан Уоттс, усматривающих в безумии некоторые важные реальности и видящих в нашем обществе множество саморазрушительных, разлагающих сознание игр, мы полагаем, что психотическое поведение в значительной части случаев является лишь одной из крайних форм подавленной агрессии. Хотя во многих шизофренических состояниях проявляется хитрость и изощрённая чувствительность, мы считаем ошибочным и опасным рассматривать этот вид эмоциональной запуганности как высокий путь к истине и здоровью. Напротив, мы полагаем, что психотик испуган своей силой, своей яростью, своей потребностью в самоутверждении и доминировании, а потому прибегает к сложным, иллюзорным приёмам для контроля и подавления этих чувств и побуждений. С нашей точки зрения, психотик — лишь крайне пострадавшая жертва общества, подавляющего агрессию.

Чтобы достичь конструктивного уровня эмоционального здоровья, надо преодолеть некоторые глубоко укоренившиеся мифы, предрассудки и привычные реакции, привитые человеку в процессе его социализации.

Шесть эмоционально разрушительных установок

Как мы считаем, следующие типичные установки по отношению к агрессии наносят людям особенный вред.

1. “Раздражаться вредно и бессмысленно”.

Эта установка — фундамент, на котором вырастает фобия по отношению к агрессии. Говорят, что раздражение против человека вредно для него и для отношений с ним. Но чем дальше и сильнее сдерживается это раздражение, тем более развиваются фантастические представления по поводу их вредности. Обмен агрессивными взаимодействиями должен осуществляться на практике таким образом, чтобы человек не чувствовал, что агрессия переполняет его, и чтобы при выражении агрессии она не была столь сильно нагру-

жена взрывчатым потенциалом — именно потому, что её так долго сдерживают, она прорывается со столь разрушительной силой.

Гнев, выражаемый прямо и конструктивно в духе доброй воли, заряжает энергией того, кто его проявляет, и захватывает внимание того, против кого он направлен. Гнев может угрожать другому лицу, но если он возникает не от стремления к преобладанию, а от желания сообщить подлинное чувство, то он создаёт реальность общения. Подавлять это чувство — значит поддерживать потенциально взрывчатую эмоциональную нереальность. И когда плотина прорвётся, сила этого взрыва может быть столь неуправляемой, что подтвердятся худшие опасения этого человека по поводу агрессии.

2. “Если я скажу ему (ей), что я в самом деле чувствую, он (она) этого не выдержит. Он (она) от этого погибнет!!”

Страх перед открыто раздражённой, самоутверждающей коммуникацией основан на фактическом представлении о хрупкости других. Предполагается, что человек будет этим чрезвычайно обижен, ранен или уничтожен.

Представление о хрупкости другого человека возникает лишь в уме раздражённого субъекта и обычно вовсе не соответствует реальному восприятию другого. Это представление происходит от подсознательного ощущения силы собственного чувства и от страха перед этой силой. Когда человек, против которого направлен гнев, отвечает на него проявлением беспомощности и хрупкости, это делается обычно с целью манипулирования и власти.

Реагируя таким образом, как будто он хрупок и находится на грани гибели, этот человек с течением времени ослабляет своего партнёра и лишает его возможности вступать в спонтанное, подлинное взаимодействие. Партнёр, в свою очередь, под видом защиты этого человека поддерживает в нём инфантильность, то есть не даёт ему расти. Честное, явно агрессивное сообщение может быть неприятно, но вместе с тем оно приближает другого человека к реальности взаимоотношения и учит его, как справиться с гневом и столкновением, что со временем делает его сильнее.

3. “Если я дам волю моим агрессивным чувствам, я могу потерять власть над собой”.

Многие сдерживают свои агрессивные чувства, потому что боятся потерять голову. Часто они представляют себе: “Я могу применить насилие и также кого-нибудь убить”.

Но как правило, насилие происходит лишь вследствие долго подавляемой враждебности. Те, кто сознательно боятся потерять

власть над собой, одержимы этим страхом, — почти никогда её не теряют. Сам по себе страх свидетельствует обычно о таком сдерживающем контроле. Но, пожалуй, лучшее предохранительное средство от насилия — это разрешить себе регулярно проявлять свои агрессивные чувства и таким образом познакомиться с ними.

4. “Такое поведение неприлично!”

Запреты, связанные с ролями, начинаются обычно словами: “Я не должен”, “Мне нельзя” или “Не следует”. Например: “Новобрачные не должны ссориться”, “Врачи не должны выходить из себя”, “Детям не разрешается возражать”.

Нередко такие запреты становятся, в конечном счёте, саморазрушительной ценой, которую человек платит за попытку воплотить в своей жизни образ, чуждый его подлинным чувствам и реальной личности. В идеале, роли должны облегчать, а не разрушать человеческие взаимоотношения. Когда запреты, связанные с ролями, становятся пагубными, лучше с ними расстаться. Например, в своё время у школьных учителей воспитывали привычку скрывать свои агрессивные чувства и при всех условиях сохранять ровное, контролируемое поведение. Вполне возможно, что этот нереальный образ жизни — одна из существенных причин ужасной потери самообладания, напряжённости и ощущения несчастья, которые учителя испытывают в наши дни. Они страдают от нереальных требований, предъявляемых к собственной роли и противоречащих подлинным чувствам.

5. “Если я раскрою перед ними эти чувства, они меня отвергнут”.

Верно, что в некоторых условиях межличностных отношений, например, на работе или при случайном знакомстве, эти чувства следует больше сдерживать. Имея дело с людьми, не заинтересованными в отношениях с вами, а всего лишь ожидающими от вас выполнения работы или поручения, вы можете поставить под угрозу своё положение, отпугнуть случайного знакомого или натолкнуться на неожиданно сильный отпор.

Но тесные, глубоко эмоциональные отношения, требующие столь значительного контроля и самообладания, могут оказаться настолько разрушительными, что их лучше прекратить, чем продолжать в этом роде. В самом деле, выразив свои агрессивные чувства, можно оттолкнуть некоторых людей, но другие останутся. И отношения с ними окажутся более удовлетворительными и более реальными; в самом деле, соблюдение осторожности и запрет выражать агрессивные чувства уже превращают отношения с человеком в некую форму отверженности. Ваш партнёр говорит вам в действи-

тельности: “Ты нужен мне не таким, как ты есть, а таким, как ты должен быть”.

6. “Я боюсь, что они сделают в ответ”.

Некоторые люди, вследствие перенесённых в детстве суровых наказаний, предчувствуют, что любое выражение агрессии вызовет ужасное возмездие, например, физическое нападение. В них всё ещё живы первоначальные страхи, вызванные отцовскими угрозами, побоями или другими тяжкими наказаниями, и эти страхи переносятся в нынешние взаимодействия с людьми.

Без сомнения, в обществе, подавляющем агрессию, открыто агрессивный человек подвергается некоторому риску вследствие своей агрессивной реальности. Но даже этот риск, в конечном счёте, приводит к прорыву, переводящему отношения с людьми на более конструктивные пути. Сохранение собственного психического и эмоционального здоровья предполагает постоянное осознание, принятие и надлежащее выражение агрессивных чувств; иначе сохранить здоровье нельзя.

Часть III

КАК ЖИТЬ КОНСТРУКТИВНО С АГРЕССИЕЙ

Глава 18

Выяснение семейных отношений: фестиваль агрессии

Стандартная, традиционная модель семейной жизни понимается как нечто вроде контракта, по которому каждый член семьи обязуется играть определённую роль, с целью создать, в идеале, гармоническую, свободную от конфликтов атмосферу мира, спокойствия и любви. На лоне семьи, как на портретах Нормана Рокуэлла¹, каждый должен себя чувствовать в безопасности и теплоте.

Если эта модель семьи и была когда-нибудь реалистической, то теперь становится все более ясно, что она безнадежно устарела для наших дней; и всё же в семьях ещё имеется тенденция её придерживаться. В частности, родители, неспособные удовлетворить её требованиям, испытывают сильную фрустрацию. Когда рассеиваются иллюзии брачных обетов и рушатся фантастические представления о том, какой “должна быть” семейная жизнь, многие чувствуют, что они обманулись. В современной семейной жизни многое напоминает трагикомедию, с её последовательностью болезненных эмоциональных разочарований, недоразумений и разрывов. Поэтому теперь нередко говорят об упадке семейной жизни в Америке. Для тех, кто смотрит на семейную жизнь с подозрительностью и испугом, идеальной рационализацией может служить проблема перенаселения.

Но мы полагаем, что традиционная семья по-прежнему остаётся потенциально жизненной силой, поддерживающей жизнь и развитие человека. То, с чем надо покончить, это навязчивая, вводящая в заблуждение модель “образцовой” семьи, всё ещё рекомендуемая в коммерческих передачах телевидения, в проповедях священников и в некоторых книгах о семейной жизни и воспитании детей. Эти фантастические представления следует заменить реальным изображением семейной жизни, основанным на известных психологических данных, по которым образование супружеских пар, устройство семейного гнезда и воспитание потомства — вовсе не гармонические,

¹Американский художник-иллюстратор XX века. — *Прим. перев.*

мирные виды деятельности, следующие заключённому контракту, и даже не обязательно подчиняющиеся иерархическому порядку.

Взамен стандартной модели мы предлагаем новую, под названием “выяснение семейных отношений”¹. Она имеет психологически открытое основание, дающее возможность полностью выразить всю личность человека, независимо от возраста, в атмосфере искренности и подлинного обмена чувствами. Эта модель предлагается с полным пониманием, что такой подход чаще будет создавать конфликты, чем утешать волнения. То, к чему мы стремимся, это не мир и спокойствие. Там, где они, по-видимому, царят, мы считаем их, как правило, прикрытием эмоционального невмешательства, боязни столкновений или авторитарного подавления.

Внутри подлинной семьи конфликт постоянен и неизбежен. Каждый член семьи имеет свои собственные нужды и свой собственный жизненный ритм. Тем самым, столкновения автоматически встроены в семью. Семилетний Син хочет играть, а это утомляет отца. Джули, которая в свои четырнадцать лет “завелась”, хочет включить свой проигрыватель, когда мать хотела бы отдохнуть. Тринадцатилетний Тимоти хочет посмотреть документальный фильм о космическом полёте; его шестнадцатилетняя сестра хочет посмотреть передачу “Всё о семье”; отец же хочет слушать последние новости. Вдобавок у каждого своя потребность в уединении, свои социальные предпочтения, собственные неповторимые ритмы энергии и усталости, и свои сопротивления против определённых видов ответственности. Лишь в семьях, где боятся агрессии, может показаться, что нет никаких конфликтов. Там они спрятаны за фасадом рациональности и взаимопонимания.

Более конкретно, одной из главных областей семейного конфликта является борьба за *власть*: за кем будет последнее слово и кто будет принимать решения. Другая область столкновений, усилившихся в последнее время из-за стремления женщин к освобождению, это борьба за *ответственность*. В наши дни вопрос о том, на ком лежит ответственность, стал более неясным, чем когда-либо. Далее, имеется борьба за *территорию* внутри жилища, использование пространства, например, ванной, и предметов, таких как телевизор, телефон и другие вещи, находящиеся в общей собственности.

Ещё один распространённый, хотя и не всегда заметный источник конфликтов — это *социальные границы*. Может случиться, что

¹В подлиннике “family rawwow”. Слово “rawwow” (амер. жаргон) означает индейское заклинание или, в переносном смысле, бурное обсуждение какого-либо вопроса. — Прим. перев.

отец прикован к телевизору, вместо того чтобы отстоять свои вкусы и отправиться погулять с приятелями или пригласить их к себе в гости. Возможно, он читает “Пентхауз” или “Плейбой”¹, не решаясь на *приключения с женщинами* или наслаждение порнографическим кино, чего бы он на самом деле хотел. Мать, в свою очередь, может заполнять всё своё время ответственными делами, чтобы не сталкиваться с тем фактом, что у неё по существу нет близких людей или что ее “подруги” — это соседние матери, говорящие только о детях, о ценах и о школе и наводящие за неё смертельную скуку. Вообще, желание пригласить кого-нибудь по непосредственному побуждению или выйти из дому в одиночку часто не решаются выразить, боясь вызвать открытый конфликт.

В борьбе за *внимание* мать, как правило, хочет говорить о своих сегодняшних делах, а отец хочет спрятаться за газетой или письмами; или же отец огорчается, потому что им пренебрегают из-за ребёнка. Один из детей может жаловаться, что другому помогают делать уроки, а ему нет.

В расслённых и авторитарных семьях, как может показаться, все эти конфликты отсутствуют. В расслённой семье, самой обычной в наше время, члены семьи “играют в одиночку”. Подобно младенцам, едва научившимся ходить, они занимают общее физическое пространство, но их эмоциональные и межличностные контакты минимальны или отсутствуют. Дети, происходящие из такого сообщества “чужаков”, где каждый идёт своей дорогой и “делает своё собственное дело”, часто вырастают без целей и мотивов. Они не могут расти, потому что им некому сопротивляться, не на кого опереться.

С другой стороны, в авторитарной семье мир соблюдается потому, что в ней царит страх. Конфронтация встречается с угрозой наказания и возмездия. Спокойствие, кротость и пассивность детей в такой семье свидетельствуют вовсе не о мире и гармонии, а о диктаторском управлении.

Семья служит ребёнку моделью в образовании самых глубоко укоренённых установок по отношению к агрессии. От того, как происходят семейные конфликты, зависит, будет ли он бояться агрессии, или будет считать её нормальной формой живого общения. Он учится, видя, как члены семьи утверждают себя, противостоят друг другу, и что из этого выходит. Если любое столкновение вырастает

¹Американские журналы слегка завуалированного порнографического характера. — *Прим. перев.*

в разрушительную вспышку ненависти, в отчаяние или отчуждение, ребёнок усваивает, что агрессивные чувства безопаснее всего скрывать.

Цена подавления открытой агрессии

Когда родители препятствуют агрессивному самовыражению ребёнка увещаниями вроде: “Не возражай!”, “Надо уважать старших!”, “Отправляйся в свою комнату!” или “Не повышай голос, а то пожалеешь!” они тем самым учат его, что самоутверждение и чувства раздражения и гнева — это нечто “плохое”, и что эти чувства должны оставаться скрытыми, или по крайней мере их надо отрицать. Цена такого поведения состоит в том, что открытое выражение агрессивности загоняется внутрь, а потом оно проявляется в косвенной форме, которую трудно распознать и с которой трудно обращаться. И родители, и дети теряют контакт со своими первоначальными чувствами и конфликтами, что приводит к хроническим осложнениям, которые удаётся распутать лишь с помощью нелёгкой, длительной психотерапии.

Приведём пример. Томми было семь лет, и он был единственным ребёнком, когда родилась его сестра Синди. Том пришёл в ярость. К тому времени он уже привык к своему господствующему положению в семье, к тому, что им восхищались и его всячески ублажали. На его обиду и раздражение по отношению к сестре родители реагировали резко отрицательно. Ему говорили, что он “эгоист” и “балованный ребёнок” и что “ему должно быть стыдно”. Они добавляли при этом: “Конечно, мы знаем, что в душе ты совсем не такой. На самом деле ты её любишь!” В нескольких случаях, в течение первых месяцев после рождения сестры он был наказан, чего раньше никогда не случалось. В конце концов Томми понял, что от него требуется! Он стал “нежным” по отношению к маленькой сестре. Он подавил свою ярость. Родители были этим довольны и очень гордились похвальным поведением Томми.

Но тут возникли неожиданные трудности. Томми качал мочиться в постель. У него начались также ночные кошмары. Он с трудом засыпал, и одному из родителей приходилось просиживать с ним не меньше часа перед сном. Помогая матери ухаживать за сестрой, он несколько раз её ронял. Получилось так, что все сознательные проявления ярости и обиды у него исчезли: он стал “хорошим” мальчиком. Но теперь его родители столкнулись с целой кучей проблем, поглощавших энергию и вызывавших у них отчаянную фрустрацию.

Семье, подавляющей открытую агрессию, всегда приходится за это платить. Может показаться, что дети стали “хорошими”, но их подавленная агрессия проявится, когда они будут отставать в школе, вести себя пассивно, недружелюбно и отчуждённо, или когда у них разовьются психосоматические расстройства, например, аллергии или болезни желудочно-кишечного тракта. Может случиться также, что они станут смещать свои подавленные чувства, направляя их на объекты вне семьи, например, жестоко обращаться с меньшими детьми или мучить животных. В крайних случаях у них может развиваться мрачная философия, проникнутая мыслями о смерти, болезни и зле, что приводит к странным а саморазрушительным способам поведения.

“Семейное выяснение отношений”, составляющее положительный подход к семейным конфликтам, основывается на ряде предпосылок. Главная из них, лежащая в основе всех других, состоит в том, что в живой, взаимодействующей семье конфликт является неизбежной реальностью, и что не существует никакого окончательного разрешения конфликта, за которым следует идеальный семейный мир.

Вторая предпосылка состоит в том, что агрессивное самовыражение — столь же естественный и здоровый способ поведения в семье, как теплота и привязанность. Более того, если агрессивные чувства подавляются и потому не выражаются открыто, они действуют как зараза и в конечном счёте делают невозможным выражение подлинной заботы и любви. С другой стороны, крики фрустрации и негодования, если они допускаются и не сдерживаются, открывают путь к более глубокой, более подлинной любви.

В-третьих, мы считаем, что не только дети, но и родители вправе свободно и открыто выражать свой гнев и свою фрустрацию, как по отношению друг к другу, так и по отношению к детям. В обычной модели брака, усваиваемой большинством людей в ходе воспитания, господствует страх перед агрессией, и если в семье бывают ссоры и крики, то сразу же предполагается, что такая семья испытывает серьёзные трудности, и ей угрожает развал. Вследствие этого, многие родители от стыда и страха заставляют себя разыгрывать перед детьми неестественные образцы спокойствия и самообладания. Но это не идёт на пользу детям: как показывают клинические данные, родители, подавляющие свой гнев и обиду друг на друга, более склонны использовать своих детей в качестве замещающих объектов, адресуя им свою враждебность и осуждение. А именно, они склонны реагировать на поведение детей неумеренно строгими

наказаниями и предъявлять к ним нереальные требования. Модель “семейного выяснения отношений” предусматривает, что родители должны быть образцом конструктивного, открытого решения конфликтов, с непринуждённым, беспрепятственным выражением обиды, гнева и фрустрации.

Поскольку именно в рамках семьи ребёнок учится жить в агрессивном взаимодействии и обращаться с агрессией, семья обязана помочь ему в этом, чтобы он мог справляться со своими агрессивными чувствами и приходить таким образом к положительным результатам. Если же ребёнок приучается направлять агрессию только на неприятных ему людей вне семьи, проявляя её лишь во внешних ситуациях, то он тем самым вырабатывает в себе установку, по которой близость и агрессивное самовыражение несовместимы.

Высший образец, каким родитель может стать для ребёнка, это носитель внутреннего авторитета, а не авторитета в силу родительской власти. Родители должны добиваться уважения своих детей не предъявлением требований, а развивая в них установку по отношению к агрессии, совместную и непосредственно возникающую из реальности, доверия и их собственной силы.

Семейное выяснение отношений

Конструктивная тренировка в семейной борьбе, названная “семейным выяснением отношений”, была первоначально разработана доктором Джорджем Бейчем в контексте семейной терапии, марафонской терапии и учебных программ по управлению агрессией, выполняемых во время уикендов.

На этих занятиях обучение технике семейной борьбы происходит в присутствии других семей, причём семьи контролируют и помогают друг другу. На ранних стадиях тренировки присутствует также профессионально подготовленный тренер по технике правильной борьбы¹, помогающий семьям избегать столкновений, преждевременной капитуляции, а также травли и замешательства, возникающих при ошибочном применении этой техники.

Обучение борьбе в присутствии других семей полезно также и в том смысле, что помогает членам семьи освободиться от чувства вины, смущения, стыда и от ощущения собственной “особенности” (“как же все эти семьи, кроме нас, так хорошо ладят друг с другом?”).

¹В подлиннике “fair fight techniques”, что означает также “честную борьбу” в спортивном смысле этого выражения. — *Прим. перев.*

Присутствие других семей показывает участникам, что семейная борьба - весьма распространённое явление. Обмен опытом с другими семьями превращает “выяснение семейных отношений” в подлинный фестиваль, наполненный смехом и удовольствием, способствующий конструктивному разрешению конфликтов.

Описываемые ниже упражнения и технические приёмы должны дать людям нечто вроде отпуска от обычного подчинения иерархии, статусу и принятому распределению власти, господствующим в повседневной жизни семьи. Они дают возможность отбросить закреплённые традицией авторитеты. Например, детям разрешается, в течение определённого времени и при некоторых условиях, открыто приказывать, оскорблять и даже отвергать своих родителей или других близких родственников. В то же время и родители освобождаются от своей обычной обязанности разыгрывать роли сильных, ответственных и облечённых властью людей.

Известно, что в других культурах по традиции ежегодно устраиваются праздники, когда люди могут открыто высмеивать и оскорблять на улицах своих лидеров и поносить свои авторитеты. Например, по всей Индии весной, в конце марта и начале апреля, происходит праздник Холи, весенние сатурналии, когда нарушается всякое традиционное почтение авторитетов. Люди обрызгивают подкрашенной водой и осыпают цветными порошками известных общественных деятелей, министров, банкиров, начальников полиции и даже магараджей. Все эти важные лица, разумеется, имеющие право отвечать на оскорбления, обзываются в лицо такими кличками, как “осёл” или “сукин сын”.

В Германии, в Рейнской области, в течение столетий устраивался праздник под названием “фашинг”, когда людям дозволялось открыто выражать свою враждебность друг к другу. При этом можно было дразнить и высмеивать власть имущих и всех важных господ.

3. Америке к такому уравнительному фестивалю ближе всего подходит, пожалуй, праздник всех святых (Halloween). В этот день детям дозволяется “дурачиться” в жилищах соседей. Но в сущности Америка бедна ритуалами, особенно ритуалами, позволяющими безнаказанное выражение агрессивности. Во время “выяснения семейных отношений”, описываемого в этой главе, слабые получают свой шанс против сильных, поскольку они меняются ролями и происходит уравнивание сил.

Здесь следует сделать предостережение. “Выяснение семейных отношений” не заменяет психотерапию. Тренировка агрессии предназначена для семей без тяжёлых индивидуальных или семейных

расстройств. Многие из описываемых здесь технических приёмов могут быть полезны и в этих случаях, если их применяет опытный психотерапевт, но любитель, пытающийся решать таким образом тяжёлые эмоциональные проблемы в семье, может причинить вред.

“Выяснение семейных отношений” делится на три главных этапа. Первый этап включает ряд упражнений, приёмов и ритуалов, имеющих целью ослабление беспокойства, связанного с признанием собственной агрессивности. На этом этапе члены семьи получают также возможность выступить в ролях, отсутствующих в их обычном поведении. Например, доминирующие члены семьи играют в течение некоторого времени пассивные роли, и наоборот.

На втором этапе участники обучаются ритуалам. Эти ритуалы представляют собой структурированные средства выражения раздражения и ярости в повседневных взаимодействиях.

В третий и последний этап входит обучение “правильной борьбе за изменение”. Это структура, развивающая у членов семьи навыки коммуникации для решения специфических, конкретных задач.

Этап I: Упражнения в агрессии для семьи

Ниже приводится описание “выяснения семейных отношений”, выполненного под руководством доктора Бейча, доктора Гольдберга и нескольких тренеров в жилом городке Калифорнийского университета, с участием двадцати двух семей.

Вначале мы отделили детей от взрослых и провели некоторые упражнения с каждой группой отдельно. Это позволило преодолеть первоначальную застенчивость и беспокойство детей перед лицом родителей, и наоборот. В виде одобряющей процедуры для детей, от самых младших до юношей, мы раздали им карандаши, краски и бумагу, предложив изобразить типичную семейную ссору, а затем объяснить на словах свой рисунок.

Начал одиннадцатилетний Джеффри: “Вот это я, заткнувший уши, чтобы не слышать маминых воплей. У неё красное лицо, и выглядит она так, как будто у неё сейчас случится сердечный приступ. Вон там, у двери, стоит отец, готовый сбежать. Наша собака прячется под кушеткой, а младшая сестра возится с приёмником, чтобы он играл погромче”.

В другой комнате мы посадили взрослых и предложили им поделиться друг с другом описанием своих переживаний во время последнего семейного конфликта. Миссис Холлоуэй, недавно разве-

дённая женщина, рассказала о своей обиде на старшую дочь, забывшую вовремя вернуться, чтобы присмотреть за младшим братом. Из-за этого миссис Холлоуэй должна была отказаться от свидания с одним мужчиной, устроенного её адвокатом. Предполагалось, что они пойдут на частный просмотр нового английского фильма¹.

Доктор Гольдберг спросил её, как она реагировала на это. Миссис Холлоуэй ответила: «Никак. Это бесполезно. Я знаю, что она злится на меня за развод, и думаю, что она мстит мне. И я не хочу вызвать у неё ещё бóльшую ненависть». Доктор Гольдберг предложил ей поговорить с дочерью, как если бы она была в этой комнате и выразить свои чувства как можно более откровенно. После некоторого сопротивления она проявила свою ярость в следующей вспышке: «Черт бы тебя побрал, Пенни! Ты, конечно, требуешь для себя и одежду, и деньги, и чтобы еда была вовремя. Ты на все это имеешь право, потому что ты родилась, и ещё заявляешь, что «не просила тебя рожать». И если ты не получаешь всё сразу, то я дрянь. Ну что ж, может быть, тебя удивляет, что и мне что-нибудь нужно! Я просила тебя прийти посидеть с братом, чтобы я могла выйти в этот один-единственный вечер, и ты как раз ухитрилась забыть. Я так обозлилась, что могла бы тебя убить!» Сначала она стеснялась и стыдилась этого взрыва эмоций, но потом начала понимать, что несмотря на развод она вправе сердиться и сообщать дочери свои чувства и требования.

Особенно любопытно, как много было родителей, которые не могли вспомнить, или с большим трудом вспоминали хотя бы один недавний случай, когда они испытали обиду или вступили в конфликт со своими близкими. Эти родители вовсе не скрывали намеренно свои неприятности. Их память была попросту подавлена беспокойством и стыдом, сопровождающим открытое признание семейного конфликта.

После этой вступительной процедуры расслабления, обе группы были обучены ряду упражнений и ритуалов агрессии, а затем сведены вместе для их выполнения.

Рынок рабов

В течение пяти минут каждый ребёнок и его родитель по очереди исполняли роль «раба» и «хозяина». Тому, кто принимал на себя роль раба, позволялось накладывать ограничения, но толь-

¹По-видимому, особый случай, поскольку в Америке адвокаты обычно не устраивают свидания. — *Прим. перев.*

ко *перед* началом упражнения. Например, четырнадцатилетняя девочка сказала отцу: “На заставляй меня петь”. Один из отцов сказал своему одиннадцатилетнему сыну: “Я не хочу ползать по полу”. Но когда упражнение началось, “раб” поступал в полное распоряжение своего “хозяина”. Он должен был сразу же и без возражений выполнять все его приказы. Через пять минут роли менялись: “хозяева” стали “рабами” и обратно. При этом соблюдались те же правила.

Это упражнение служит нескольким важным целям. В течение пяти минут традиционно жёсткие и постоянные отношения власти преобразуются в обратные. Каждый член семьи может испытать на собственном опыте полное господство и полное подчинение. Обычно робкий ребёнок вдруг оказывается тираном, а доминирующий и властный родитель должен повиноваться. Некоторые из родителей даже получают удовольствие от этой пассивной, подчинённой роли.

И для родителей, и для детей это была также возможность показать другой стороне, “что всё это значит”. Одиннадцатилетний мальчик из группы доктора Бейча потребовал, чтобы его мать изобразила из себя ребёнка и принялся орать на неё: “Почисти зубы! Убери свою комнату! Пойди поищи младшего брата. А теперь покажи бабушке, как ты научился играть на пианино!” И она должна была делать вид, что выполняет все эти приказания. Другая мать, в роли “хозяина”, заставила своего чрезмерно активного, разговорчивого ребёнка просидеть пять минут неподвижно и молча.

В этой свободной, проникнутой юмором атмосфере люди многому научились. Обучение было подкреплено последовавшим за ним обсуждением, что значит иметь полную власть над другим или, напротив, находиться в полной власти другого.

Обучение путём отвержения

Это упражнение вся семья проводила вместе. Каждому из членов семьи по очереди остальные участники группы предлагали выйти из комнаты. Он (или она) таким образом “отвергался”. Затем все члены семьи обсуждали причины, по которым они его отвергали. Причины оказывались весьма разнообразными. Вот некоторые примеры: “Он слишком напорист”, “Он никогда не слушает!”, “Она всегда хочет доставлять себе удовольствие”.

Когда остальные члены семьи обсудили по крайней мере десять причин отвержения, они образуют замкнутый круг, и отверженно-

го приглашают вернуться в комнату. Затем его просят угадать по крайней мере три причины, по которым его отвергли, и его допускают в круг лишь при условии, что он выполнил это требование. Как только он это исполнит, круг раскрывается, и его принимают в объятия семьи.

Это упражнение, не использующее традиционного в групповой терапии способа конфронтации, заставляет каждого члена семьи объективно оценить себя с отрицательной точки зрения, увидев себя таким, как его видят другие.

Переключение ролей

Члены семей, выполнявшие это упражнение, могли сообщать друг другу, как они видят друг друга. Возникшее отсюда прозрение было в ряде случаев неожиданным и несколько болезненным. Упражнение содержало элементы гиперболизации, вызывавшие юмористическое настроение.

Выбиралась типичная семейная сцена, например, “готовность вставать по утрам”, или “визит к бабушке в воскресенье”. На протяжении пяти минут роли переключались. Дочь играла роль матери, сын изображал отца и т. д. Упражнение продолжалось до тех пор, пока каждый из участников не вживался в свою роль.

В процессе такой имитации члены семьи могли непосредственно увидеть и испытать, как они выглядят в глазах других членов семьи. Особенно подчёркивалось наиболее раздражающее и провокационное поведение. В последовавшей затем дискуссии были отмечены различные раздражающие виды поведения и обсуждены новые экспектации ролей в семье.

Отталкивание папы или мамы к стене

Резкое неравенство в силе, как физической, так и психологической, часто создаёт между членами семьи жёсткие и односторонние шаблоны взаимодействия. Некоторые из членов семьи знают лишь, что значит, распоряжаться, а другим это известно только от кого-то другого.

“Отталкивание папы или мамы к стене” — это упражнение, уравновешивающее физические силы посредством гандикапа. Оно может выполняться двумя любыми членами семьи, и особенно содержательно в случаях, где имеется значительное физическое неравенство. В этом упражнении любой более слабый член семьи может вступать в

борьбу с более сильным, пытаюсь оттолкнуть его (или её) через всю комнату к противоположной стене.

“Ограничение оружия” или гандикап — это процесс уравнивания сил, для чего сами участники должны найти подходящие средства. Упражнение теряет смысл и приобретает покровительственный характер, если более сильный чрезмерно ограничивает себя и не сопротивляется всерьёз. Напротив, процесс уравнивания предполагает, что после наложения ограничений каждый из участников использует всю свою силу. Если, например, отец соглашается держать руки сложенными за спиной, то он должен при этом всеми силами сопротивляться попыткам сына или дочери оттолкнуть его к стене. Чем ближе к равновесию сил, тем содержательнее переживание.

Удивительно, сколько воображения проявили участники в уравнивании сил. Это упражнение стимулировало последующую дискуссию о способах, позволяющих уравнивать силы в других видах взаимодействия, чтобы более слабый или менее защищённый член семьи чувствовал себя в достаточной безопасности и мог полностью проявлять свою агрессивность, взаимодействуя с другими честно, без манипуляций и не опасаясь чрезмерного возмездия.

Тренировка обратной связи

Обратная связь — это вид активного слушания, при котором слушатель должен повторять содержание только что услышанного так, чтобы полностью удовлетворить говорящего. При этом слушатель не должен вставлять в повторяемые им предложения какие-либо собственные истолкования.

При выполнении “семейного выяснения отношений” мы сочетали тренировку обратной связи с другими упражнениями под названием “привлечение-отталкивание”. “Привлечение” требует указания какой-нибудь стороны другой личности, производящей положительное впечатление, с дальнейшим описанием происходящих от этого результатов. “Отталкивание” требует указания отрицательной стороны и описания результатов.

Шестнадцатилетний Джерри выполнил это упражнение вместе со своим отцом, под руководством доктора Гольдберга.

Джерри: Что мне больше всего нравится в тебе, это твоя щедрость. Когда мне что-нибудь нужно, ты всегда помогаешь мне деньгами, что даёт мне ощущение уверенности и безопасности.

Отец Джерри (даёт обратную связь): Ты говоришь, Джерри,

что любишь меня из-за моих денег, и что ты хорошо себя чувствуешь, зная, что я всегда дам тебе денег, когда тебе понадобится.

Джерри: Нет, ты совсем неправильно понял. Ты сказал, что я люблю тебя главным образом из-за твоих денег, а это искажает то, что я сказал.

Отец Джерри должен был несколько раз повторить обратную связь, прежде чем Джерри признал, что он правильно понял. Его отец, по-видимому, упрямо держался собственного толкования, с чувством, что его эксплуатируют. Поэтому он настаивал на своей неправильной передаче услышанного.

Затем Джерри изложил своё “отталкивание”.

Джерри: Сильнее всего меня отталкивает в тебе то, что ты вечно занят своей работой. Каждый раз, когда мне хочется поговорить с тобой, у меня бывает ощущение, что я тебе надоедаю.

Отец Джерри должен был снова дать обратную связь, пересказав услышанное. Когда он с этим справился, наступил его черёд сообщить свое “привлечение” и “отталкивание”. “Привлечение” вышло без труда.

Затем отец выразил своё “отталкивание”.

Отец Джерри: Меня раздражают твои бесконечные возражения. О чём бы тебя ни попросили, ты никогда не делаешь сразу, а сначала возражаешь. Это меня очень огорчает и фрустрирует.

Джерри: Ты говоришь, что тебя раздражает, когда я отстаиваю свои права. От этого ты испытываешь огорчение и фрустрацию.

На этот раз отец Джерри указал на искажение в обратной связи. Джерри изменил слово “возражать” на “отстаивать своей права”, что существенно меняло смысл сказанного. Ему понадобилось несколько попыток, чтобы дать точную обратную связь для этого “отталкивания”.

При всей видимой простоте этого упражнения, члены семьи испытывали обычно большие трудности при слушании и повторении услышанного. У них была, по-видимому, сильная тенденция истолковывать, дорисовывать и искажать полученные сообщения в зависимости от того, что, по их мнению, “на самом деле имел в виду” говоривший.

Настойчивость — сопротивление

Это упражнение должно научить “мягкого” члена семьи говорить “нет”, и научить членов семьи, нетерпимых к фрустрации и отвержению, как можно настаивать на своих требованиях в твор-

ческом духе и убеждать других, вместо того, чтобы с огорчением отказываться от этих требований, когда их сразу же не удовлетворяют.

В упражнении могут участвовать любые два члена семьи. “Настаивающему” предлагают высказать какое-нибудь требование. Затем “сопротивляющемуся” предлагают выдвинуть причину, по которой он не хочет исполнить это требование. “Настаивающий” должен отвечать на это различными убедительными доводами. “Сопротивляющийся”, в свою очередь, должен найти все возможные доводы, поддерживающие его ответ “нет”.

Оба участника ни в коем случае не должны ограничиваться формальными режимами, изображающими настойчивость и сопротивление. Их настойчивость и сопротивление должны быть прочувствованы и мотивированы. Упражнение завершается, когда либо “сопротивляющийся” скажет: “Ты убедил меня”, либо “настаивающий” скажет: “Мне надоело убеждать тебя. Я вижу, что не стоит больше терять время, и отказываюсь от моего требования”.

Можно многому научиться, введя это упражнение в семейный обиход. Очень часто преждевременное “да” оставляет у человека ощущение, что им манипулируют или его эксплуатируют. Тот же, кто говорит “нет”, чувствует себя виновным или боится, что нанес этим обиду. Во взаимодействии “настойчивость-сопротивление” каждый может изучить положительные и отрицательные стороны любого дела, прежде чем за него взяться.

Следующее упражнение “настойчивость-сопротивление” было выполнено пятнадцатилетней Сьюзен и её матерью, под наблюдением доктора Бейча.

Сьюзен: Мама, я хотела бы вернуться в субботу позже, в час ночи.

Мать: Нет. Тебе только пятнадцать лет. Ещё успеешь.

Сьюзен: Но ведь я доказала тебе, что я для моего возраста веду себя вполне ответственно и разумно, ты знаешь, как я ухаживаю за малышом, когда ты уходишь на работу.

Мать: Тем более, тебе надо понять, что ты не должна ставить себя под угрозу, может случиться что-нибудь такое, о чём ты потом пожалеешь.

Сьюзен: Если ты позволишь мне вернуться к часу, я обещаю сказать тебе заранее, куда я иду, чтобы ты могла меня найти.

Мать: Я плохо себя чувствую, когда ты поздно возвращаешься – ты знаешь, что у нас вокруг делается. В последнее время было столько случаев приставания и попыток изнасилования.

Сьюзен: Я обещаю, что мой парень наймёт такси прямо до нашей двери.

Мать: По правде говоря, я опасаясь, что ты втянешься в секс и забеременеешь.

Сьюзен: Если бы я хотела втянуться в секс, я могла бы сделать это до девяти часов вечера. Зачем бы я стала ждать до полуночи? Ну, обещаю тебе, что до семнадцати лет я не дойду до конца.

Мать: Ладно, ты убедила меня. Разрешаю тебе вернуться в час.

Важный, аспект этого взаимодействия состоит в том, что Сьюзен не возражает на сопротивление матери, а даёт вместо этого положительные заверения, что составляет важную часть упражнения, вырабатывающего творческое самоутверждение. Избегая простых “да” и “нет”, которыми по традиции отвечают в семье на все требования, упражнение “настойчивость-сопротивление” позволило Сьюзен и её матери полностью изучить положительные и отрицательные факторы и прийти таким образом к приемлемому решению. Многие из семейных стычек происходят от заражённых агрессией “да” и “нет”, в которых один человек слишком легко поддаётся требованию другого, а затем испытывает обиду, ощущая, что им манипулируют, или же человек говорит “нет” на все требования, в виде защиты от манипуляции.

“Настойчивость-сопротивление” приносит также пользу в отношениях между братьями и сёстрами¹, а также между родителями и детьми, причём последние играют роль “сопротивляющихся”, творчески возражая на их требования и вынуждая своих родителей разумно обосновать свои требования, не прибегая к произволу.

Этап II: Семейные ритуалы

Ритуалы агрессии в семье доставляют отпуск от бремени рационального, контролируемого состояния с недопущением жалоб, к которому, видимо, стремятся столь многие родители, подверженные иллюзии “Мы всё держим в своих руках!”

Ритуалы обладают рядом достоинств. На эмпирическом уровне мы имеем отзывы людей, заявляющих, что ритуалы вызывают у них хорошее самочувствие. Они доставляют структуры для высвобождения накопившейся перекачиваемой из стороны в сторону иррациональной враждебности, давая возможность членам семьи безопасно, в определённое время переживать извержения ужасного

¹ Имеются в виду отношения между всеми детьми одной семьи (английское sibling означает и брата, и сестру). — *Прим. перев.*

“вулкана” ярости, который все мы носим в себе. Далее, ритуалы облегчают выражение подсознательной ярости, питаемой фрустрациями, разочарованиями и отверженностью нашей повседневной жизни, и тем самым дают возможность индивиду развить в себе умение управлять этими страшными чувствами, заключёнными в нём самом. Это процесс обучения тому, как жить с агрессивными чувствами: открыто вопить, ругаться и протестовать безвредными способами, вместо того, чтобы делать вид, будто этих чувств не существует, чтобы впоследствии стать жертвой их косвенного, патологического выражения. Мы полагаем, что семьи, постоянно и открыто проявляющие эти чувства, могут избежать обычного синдрома “поддевания на крючок”, когда человек ожидает, чтобы другой сделал или сказал что-нибудь предосудительное, а затем использует это как предлог для скандала. Мы обнаружили также, что при регулярном выполнении ритуалов агрессии положительные переживания теплоты и любви проявляются полнее и гораздо меньше подвержены извращениям.

“Везувий”

“Везувий” — это структура для одностороннего взрыва, гневного излияния или вспышки раздражения, в которой отдельный член семьи может выразить свои накопившиеся в течение дня чувства ярости и негодования. Источник этих чувств может быть как внутри, так и вне семьи.

Членов семьи обучают проводить двух- или трёхминутный “Везувий” перед лицом всей семьи, при первой вечерней встрече всего семейства. Это может заменить обычные безжизненные “Хелло” и “Хау ду ю ду?” Слушателей учат не “поддевать на крючок” и не реагировать никакими личными выпадами на “Везувий”.

В группе доктора Гольдберга шестнадцатилетняя Марта впервые участвовала в “Везувий”. Перед лицом своих родителей и старшей сестры, внимательно слушавших её, она начала кричать: “Нет хуже, чем когда тебе шестнадцать лет! К чёрту!! Каждый говорит тебе, что делать, и при этом все требуют: веди себя, как взрослая. Меня тошнит от этого г...а! И они всё время требуют: принимай, чёрт возьми, какие-то решения. В какой колледж пойти? Какую выбрать специальность? С каким парнем встречаться? И никогда не дают столько денег, чтобы можно было что-нибудь купить. А ты, мама, всегда привязываешь ко всякому подарку твои проклятые нотации. И когда я схожу с ума и мне надоедает жить, все

начинают толковать мне, что значит быть подростком, и каждый на свой манер. Ну, спасибо вам за всё!”

Когда Марта кончила, она почувствовала себя опустошённой. Оказалось, что её семья вовсе не возмутилась, а отнеслась к ней сочувственно. Старшая сестра сказала: “Я в первый раз поняла, что всё это для тебя значит”.

Когда членам семьи впервые предлагают проделать “Везувий”, они, как правило, сопротивляются. Они заявляют, что это “неразумно” и потому не может быть полезно. Мы не оправдываем это рациональными аргументами. Мы просто считаем реальностью эти чувства ярости, образующиеся в человеке, и признав, таким образом, их постоянное присутствие, мы полагаем, что их надо выражать структурированным, безопасным путём.

Мы считаем, что модель человека, всегда стремящегося быть рациональным, — это нездоровая модель. Поэтому мы даём возможность выразить иррациональное в игровой форме ритуала. Кричи и вопи, потому что тебе этого хочется! Вот и всё оправдание.

“Вирджиния Вулф”

“Вирджиния Вулф” — это ритуализированный обмен оскорблениями, в котором могут участвовать любые два члена семьи. По традиции, поток оскорблений со стороны ребёнка рассматривается как проявление неуважения, а со стороны родителей — как нечто недостойное и вредное. Мы полагаем, что дело обстоит как раз наоборот. Прямой обмен оскорблениями, при котором ни одна сторона не пытается подавить или запугать другую и не уходит в себя, есть признак наивысшего доверия и любви¹. Как мы полагаем, члены семьи, способны обмениваться наихудшими чувствами друг к другу, могут также испытывать сильные чувства близости и теплоты.

Этот ритуал устраивается по взаимному согласию участников, с правилом, запрещающим применение физической силы. Подразумевается, что всё происходящее во время ритуала “не считается” и не предназначается для дальнейшего обсуждения. Время действия ограничено, не более трёх минут.

Участников поощряют оскорблять друг друга как можно более откровенно, громко и резко, пользуясь сарказмами, преувеличени-

¹Смысл этого парадокса, по-видимому, в том, что авторы не заботятся о сохранении “западной” культуры, а хотят заменить её чем-то другим. Пьеса, откуда взято заглавие этого раздела, изображает как раз процесс распада культуры. — *Прим. перев.*

ями и вульгарными словами. В идеале, каждый хочет высказать невыразимое. Это должно проложить путь к более реалистической и глубокой любви, потому что каждый преодолевает при этом страх перед ранимостью других. Другая функция ритуала — разрушение мнения, будто любящие друг друга люди не могут одновременно питать друг к другу враждебные, отрицательные чувства и иметь такие же фантазии.

Дальше приводится часть розыгрыша “Вирджиния Вулф” между двумя братьями — Майклом, двадцати семи лет, и Джимми, двадцати одного года — под руководством доктора Гольдберга. Оба одновременно кричали друг на друга, и каждый очень мало слышит из того, что говорил другой.

Майкл

Ты никому не нужный кусок г... а, ты сидишь дома и со-сёшь папочку и мамочку, и все должны жалеть тебя и заботиться о тебе. Когда же ты будешь вести себя, как мужчина? Вместо того, чтобы бездельничать, почему бы тебе не найти работу? Или хотя бы вышел на улицу, чтобы тебя кто-нибудь поколотил, а не сидел бы у телевизора, занимаясь онанизмом или поедая весь день пирожные. Неудивительно, что ты всегда усталый. У тебя ржавеют мозги, сдвинься, наконец, с места, чтобы их проветрить.

Джимми

Ты лживый мошенник, с твоим жилетом, твоим навозным галстуком и твоей белой рубашкой. Ты думаешь, что ты роскошнее всех, потому что ты юрист в Беверли Хиллз¹. Я думал, что ты будешь спасать людей в трущобах и в гетто, а ты теперь спасаешь богатых. Мистер Мятежник! Мистер Идеалист! Увы! Это мистер Дерьмо! Самый ловкий язык на западном побережье!

Сразу же после этого обмена оскорблениями, во время которого оба они раскраснелись и орали что есть силы, наступил момент молчания, а затем раздался громкий смех всей группы, в том числе Майкла и Джимми. Оба они ощутили уменьшение давно образовавшегося напряжения между ними. Они обменялись некоторыми из “невыразимых” вещей, перенесли это, и теперь могли начать го-

¹Город в юго-западной Калифорнии, вблизи Лос-Анджелеса. — *Прим. перев.*

ворить друг с другом более рационально и не столь горячо.

Родителей поощряют учить своих детей проводить такие обмены оскорблениями структурированным способом, наподобие бокса, вместо того, чтобы наказывать их, когда такой обмен начинается естественным путём. При проведении его структурированным способом он становится конструктивным, игровым и удовлетворяющим обе стороны путём выраженной враждебности, которая в противном случае могла бы привести к бесконечным поддразниваниям и пререканиям.

“Выволочка” с “покаянием”

“Выволочка” и “покаяние” относятся к самым понятным и легко усваиваемым ритуалам. Сделать кому-нибудь выговор — это очень древняя процедура. Описываемые дальше ритуалы дают этой процедуре новое направление, включая в неё механизм отпущения и прощения.

“Выволочка” — это ритуальное порицание за поведение, причинившее обиду или разочарование. Ритуал имеет целью восстановить взаимно доброжелательные отношения, доставив обидчику возможность признать свою ответственность и совершить покаяние. После этого обидчик может вернуть себе расположение обиженного.

Во время “семейного выяснения отношений” пятнадцатилетний Рональд сообщил своей матери, что он хочет сделать ей “выволочку” по поводу её поведения в прошлый понедельник, когда его друзья собрались вечером у них дома. Она согласилась подвергнуться “выволочке” и для ритуального порицания сыну было предоставлено девяносто секунд.

Рональд: “В прошлый понедельник мне хотелось провести время с моими друзьями. Ты сказала, что я могу их пригласить, и что ты закроешь дверь в гостиную и не будешь вмешиваться. Но в течение вечера ты не меньше трёх раз заходила — то спрашивала, не хотим ли мы поесть, то жалуюсь, что телевизор включён слишком громко. Это настолько всех раздражало, что вечер был испорчен, и мои друзья рано ушли”.

Мать Рональда спокойно выслушала его, не возражая. Ритуал требует, чтобы порицаемый человек во время “выволочки” не защищался. Самое большее, что ей разрешалось, это просить разъяснений, если бы сообщение оказалось неясным. Мать Рональда признала свою ответственность и запросила “покаяния”. Это наказание, налагаемое лицом, производящим “выволочку”, которому обид-

чик соглашается подвергнуться, чтобы вернуть себе расположение обиженного.

Рональд: В этом месяце, в один из субботних вечеров, я хотел бы иметь весь дом в своём распоряжении, чтобы устроить приём для моих друзей. Я сам позабочусь о еде и питье, и я хотел бы, чтобы ты с папой не возвращались до половины второго”.

Мать: “Хорошо, я согласна на это”

После этого выяснения отношений Рональд и его мать были ласковы и внимательны друг к другу.

“Выволочка” — это удобная структура, позволяющая каждому члену семьи с какой-нибудь обидой проявить её в структурированном виде, вместо того, чтобы скрывать её и накапливать в себе запас безмолвной враждебности и недоверия.

“Музейные каталоги”

Когда семья впервые приступает к тренировке борьбы, каждый член семьи непременно приносит с собой длинный список своих прошлых разочарований, обид и недоразумений. Поэтому уже на ранней стадии “семейного выяснения отношений” каждому члену семьи дают задание написать свой музейный каталог отрицательных семейных воспоминаний. Затем они сообщают эти списки друг другу. Каждый участник читает свой “каталог” остальным членам семьи, а те выслушивают его молча. Частные дела, касающиеся лишь одного из них, могут быть сообщены ему отдельно. С помощью процедуры, уже описанной в главе о ритуалах, некоторые дела этого каталога хоронят, другие служат предметом переговоров, некоторые сдаются на хранение, а конкретные вопросы, вызывающие постоянные трудности, составляются в виде “притязаний”, подлежащих урегулированию в “честной борьбе за изменение структур”.

Далее приводится “музейный” каталог миссис Стрикланд и её двадцатичетырёхлетней дочери Джоанны, незамужней и проживающей в материнском доме.

Каталог миссис Стрикланд:

1. Случай, когда ты пришла домой с лекции по психологии и объяснила мне, что я классический невротик, и тебя тоже сделала невротиком.
2. Случай, когда ты начала кричать на меня в присутствии твоего приятеля, когда я спросила тебя, куда ты идёшь, хотя я и пыталась говорить любезно и не шпионила за тобой. Я почувствовала себя униженной.

3. Последний День Матери¹, когда ты отправилась на уикенд в Пальм Бич², после того как за месяц до этого ты пригласила меня пообедать с тобой в этот день.

4. Обвинения, будто я виновата в том, что ты не замужем и одиночка. Я устала быть для тебя козлом отпущения.

5. Всего лишь пару недель назад ты сказала папе, что не понимаешь, как он мог на мне жениться и выносить меня все эти годы.

Каталог Джоанны:

1. Случай, когда ты сравнила меня с сестрой Джули, сказав, что она умнее и красивее меня, и что она удачница, а я неудачница.

2. Два года назад, когда я была в ужасном настроении и попросила тебя занять мне денег, чтобы съездить на уикенд в Лас Вегас³. Ты назвала меня паразитом, потому что я хочу устроить себе “роскошные каникулы на чужие деньги”.

3. Случай, когда мне было шестнадцать лет, и когда я застала тебя читающей письмо моего приятеля⁴, которое ты вынула из моего стола.

4. Через год, когда ты назвала меня проституткой, потому что я поехала с Мэнни на уикенд в Сан-Франциско, хотя мы уже встречались с ним пять месяцев.

5. А вот что всё время продолжается. Ты вдруг говоришь мне, чтобы я убиралась, а на другой день, когда я ищу себе квартиру, ты кричишь на меня за то, что я хочу уйти из дому и жить отдельно. Ты прямо загоняешь меня в угол.

Мы привели некоторую часть двух очень длинных каталогов погребённых обид. Миссис Стрикланд и Джоанна пришли к соглашению, что № 2 в каталоге миссис Стрикланд и № 5 в каталоге Джоанны отлично подходят для “честной борьбы за изменение”. Миссис Стрикланд согласилась уничтожить № 3 в обмен на № 3 списка Джоанны. Они обменяли №№ 4 и 5 списка миссис Стрикланд на №№ 1 и 2 списка Джоанны. И они с удовольствием решили сохранить в архиве № 1 списка миссис Стрикланд и № 4 списка Джоанны. Миссис Стрикланд сказала: “Я навсегда запомню тот злополучный день, когда ты официально поставила мне диагноз: “классический

¹В США — памятный день в честь матерей, празднуемый ежегодно во второе воскресенье мая. — *Прим. перев.*

²Город в южной Калифорнии. — *Прим. перев.*

³Город в штате Невада; известный центр низкопробных развлечений. — *Прим. перев.*

⁴В подлиннике boyfriend, что может означать также любовника. — *Прим. перев.*

невротик”. Джоанна ответила: “А я буду всегда дорожить званием проститутки, которым ты меня наградила”.

Борьба с батакой

Цель этого ритуала — дать возможность членам семьи выразить своё чувство раздражения безвредным, но физическим путём. Борьба с батакой, описанная в главе о ритуалах, идеально приспособлена к этой цели.

Для уравнивания различий в силах члены семьи должны установить сначала некоторые гандикапы. Например, однажды старший брат боролся на батаках со своей младшей сестрой, стоя на одной ноге, что уравнивало разницу в силах, маленький ребёнок может бороться со своей матерью, когда его мать, например, стоит на коленях и держит батаку¹ тремя пальцами.

Исчерпывающая борьба с батаками в течение заранее определённого времени, например, двух минут, позволяет членам семьи выразить обиды, возникающие от не вполне определённых причин.

Порка батакой

Этот ритуал иногда применяется в дополнение к “выволочке” или вместо “выволочки”, также описанной в главе о ритуалах. Отшлёпывание батакой — это ритуал, совсем не похожий на садистские избиения прежних школьных учителей, пользовавшихся для этого тростью. Ритуал выполняется по взаимному согласию с помощью матерчатой мягкой батаки, по сценарию, позволяющему обиженному выразить свою боль и раздражение поведением обидчика. Так, например, ребёнок; обиженный нарушившим обещание родителем, может почувствовать облегчение, отшлёпав этого родителя батакой.

Виновный, признавший свою провинность и согласный на порку батакой, устанавливает предельное время, например, тридцать секунд, в течение которого он будет стоять прямо и неподвижно, чтобы его удобно было колотить. Выполняющего наказание поощряют также выражать свои чувства словесно, выкрикивая при каждом ударе какой-нибудь звук или слово.

После “порки батакой” наказанный может заключить с наказывающим соглашение о “покаянии”, если оно требуется по характеру обиды. В большинстве случаев партнёры находят порку настолько

¹В подлиннике bat — “дубинка”. Мы предпочли назвать “оружие” так же, как “борьбу”. — *Прим. перев.*

удовлетворительной, что после неё готовы простить наказанного. Родители преодолевают при этом представление, что для них унижительно, а для ребёнка непочтительно “шлёпать” своих родителей. Это представление составляет пережиток традиционного понятия “уважения”, входящего в репрессивную установку против выражения агрессии. Подвергаясь этому ритуалу, родитель не теряет своего достоинства, а, напротив, укрепляет его.

К “семейному выяснению отношений” может быть приспособлен и любой другой ритуал, описанный в посвящённой им главе. Выработка ритуалов агрессии — это новый вид искусства, и семьи опираются изобретать свои собственные образцы. Главные правила состоят в том, что требуется взаимное согласие, устраивается гандикап для уравнивания сил, ограничивается время, и предлагается присутствие судьи или арбитра для наблюдения за честным соблюдением правил.

Этап III: “Честная борьба за изменение”

“Честная борьба за изменение” — это структура для разрешения конфликтов, предложенная доктором Бейчем. Полем битвы в этой “честной борьбе” могут быть такие дела, как время вечерних приёмов, домашнее хозяйство, невмешательство в личные дела, пользование автомобилем и т. п. Специфика или “образ действий” в этой честной борьбе рассматривается в главе “Служебная борьба за изменение”. Семейная обстановка идеально приспособлена к этому процессу, поскольку дети и родители всегда готовы быть судьями и болельщиками.

Процесс конструктивного решения некоторого вопроса, когда учатся слушать и быть услышанным, получая полезную критику своего собственного стиля коммуникации, может значительно повысить уровень агрессивности в семье. Но при этом “честная борьба за изменение” способна прервать возрастание враждебности и фрустрации, характерное для большей части семейных сражений. В соединении с ритуалами этот процесс может направить агрессивные столкновения в семье на конструктивный, жизненный путь.

Эти ритуалы мы рекомендуем для ежедневного употребления, а “честную борьбу за изменение” — во всех случаях, когда возникает спор по конкретному вопросу; что касается “семейного выяснения отношений” или однодневного фестиваля агрессии, то его полезно проводить с промежутками в два-три месяца. По нашим наблюдениям, это имеет сильное профилактическое и оживляющее

действие, Это позволяет прервать образование враждебности, за-
нудства и других нездоровых форм агрессивного взаимодействия, а
также значительно уменьшает отчуждение и неспособность к обще-
нию, столь характерные для современных семей.

Глава 19

Враги за работой: управление служебной агрессией

Большая часть американского работающего населения проводит на службе не меньше времени, чем со своими близкими. Несомненно, эти люди затрачивают там больше энергии, чем в обычных домашних условиях. Как правило, вернувшись вечером с работы, человек съедает свой обед, а затем садится в кресло перед телевизором, уже в полусонном состоянии. И, в особенности у многих мужчин, перспектива потерять тяжело доставшуюся работу или важную и влиятельную должность воспринимается как нечто более страшное, чем какая-нибудь угроза личной жизни.

Вследствие глубокого вовлечения в профессиональные занятия, служебная или рабочая обстановка порождает обычно значительную фрустрацию, раздражение, конфликты и беспокойство. При всём эмоциональном напряжении рабочего окружения, где человек ежедневно проводит восемь или девять часов в день, не существует никакой структуры, никакого конструктивного метода, позволяющего сотрудникам справляться с этими эмоциональными переживаниями по мере того как они возникают. Вследствие этого, обстановка обычного учреждения превращается в рассадник косвенных и скрытых видов агрессии. Это дорого обходится предпринимателю, поскольку снижается производительность, и одновременно служащим и предпринимателю, поскольку страдает их эмоциональное и физическое здоровье.

Несколько лет назад доктор Бейч проводил марафон для частной зубной клиники в небольшом северо-западном городе. Марафон проводился по запросу директора, слышавшего о нашей работе над служебной агрессией, поскольку он был озабочен постоянным ухудшением коммуникации в клинике, и не мог с этим справиться. Марафон должен был продолжаться весь уикенд, и на него пригласили всех сотрудников клиники, в том числе секретарей и регистраторов; большинство явилось, и некоторые даже с супругами. Всего пришло двадцать три человека. Участников просили не заключать заранее никаких соглашений о том, что они будут говорить и о чём умалчивать.

В течение первых девяти часов атмосфера была крайне напряжённой. Но в конце концов плотина прорвалась, когда муж одной секретарши сказал, что знает о связи его жены с одним из дантистов, присутствовавших тут же. Вскоре после этого другая “тайная” подруга, на этот раз директора, задрожала и выбежала в уборную, где её вырвало. И тогда стали выходить наружу истории о тайных свиданиях, о двойной мерке и секретных сделках.

Дальше обнаружилось, что несколько дантистов саботировали клинику, сманивая пациентов в свои частные кабинеты. Сам директор сознался, что и он сманивал богатых клиентов, намереваясь впоследствии продать клинике свою частную практику.

К концу марафона стало ясно, что клиника была настолько разъедена коррупцией — кликами, тайными сделками и саботажем, — что присутствовавшие считали наилучшим выходом из положения её постепенное упразднение. Выяснилось также, что каждый из дантистов в действительности был заинтересован лишь в своей частной практике, и что они больше не могли работать вместе. Многие прежние противники, даже обманутая жена и секретарша, спавшая с её мужем, стали друзьями. Конфронтация привела к подлинности, и хотя в этом случае группа решила прекратить свою деятельность, марафон вывел на свет множество вредных взаимодействий.

Косвенная и скрытая агрессия внешне проявляется в виде интриг, придиоров, распространения сплетен, подозрительности, искажения чужих намерений и стереотипных, “обесчеловеченных” способов общения. Этот вид общения, которое можно назвать “овеществлением”, состоит в том, что с людьми обращаются не как с человеческими существами, а как с предметами, измеряя своё поведение их положением и властью, но пренебрегая их неповторимой личностью и индивидуальными потребностями. Те, кто занимает более высокое положение, боятся обнаружить какой-нибудь признак человечности или проявить непосредственное чувство, особенно по отношению к “низшим”. Как правило, лишь в случае трагедии — смерти или тяжёлой болезни — начинают думать о подарке или о складчине, или во время ежегодного праздника рождества в отдельные моменты может проявиться какая-то близость.

Американская кастовая система

Типичная служебная и рабочая обстановка в Америке ближе всего напоминает кастовую систему. Каждый непостижимым образом знает своё место — с кем он должен общаться, кому улыбнуться, ко-

му сказать утром “Хелло!”, сказать ли это первым или нет. При всяком случае обнаруживается положение каждого — при посещении столовой или ближайшего ресторана, вагона-ресторана или буфета. Администраторы усаживаются в одном месте, васакооплачиваемые служащие и специалисты в другом, секретари и конторщики в третьем, а вспомогательные рабочие и неквалифицированный персонал устраиваются вместе где-нибудь ещё. Границы невидимы, но весьма отчётливы. “Перебежчиков” встречают нетерпеливой, неприятной и холодной реакцией.

Как показал недавний опрос агентства Гэллап, около 20 процентов нашей рабочей силы *открыто* признаётся, что не любит своей работы. По описанию одного психиатра, многие работники чувствуют себя “загнанными, пойманными в ловушку, одинокими, забытыми или подавленными бессмысленностью своих занятий”.

Служащий, не способный влиять на людей и добиваться изменений, выражает свою фрустрацию пассивным, косвенным путём — хронической неявкой на работу, опозданиями, длинными кофейными перерывами, служебными “грешками” в виде лёгкого воровства, долгими телефонными разговорами по личным делам, психосоматическими жалобами вроде головной боли, плохой работой, сниженной производительностью, тяжёлым ошибками, забывчивостью и нелояльностью по отношению к фирме.

От этого состояния подавленной агрессивности страдают как предприниматель, так и служащие. Часто случается, что предприниматель так же боится своих служащих, как они боятся его. Он весьма внимательно говорит со своей секретаршей и избегает столкновений с высококвалифицированными специалистами, опасаясь их потерять. Они же, несмотря на свою сильную позицию, страдают из-за отсутствия подлинной обратной связи, из-за невозможности получить от предпринимателя честный ответ и непосредственную реакцию, испытывая ощущение, что их не понимают, или что на них всё время оказывается давление. Они становятся жертвами типичных болезней наёмных служащих, таких как язвы, депрессии, алкоголизм и сердечные приступы.

Предприниматели, так же не способные открыто и прямо проявлять агрессию и воздействовать на людей, вырабатывают для выражения своей агрессивности целый репертуар автоматических, косвенных стратегий. Их стратегии тоньше, чем у служащих. Сюда входят непроницаемость, как у игроков в покер, произвольные выходы, сообщения, приводящие в замешательство, замаскированные угрозы и непредсказуемое поведение. В результате возникает атмо-

сфера, в которой обе стороны, и служащие, и предприниматели, заключены в искусственный мир принуждённых улыбок, лицемерной любезности и пустых безвредных разговоров, за которыми прячется подсознательное отчуждение и враждебность.

Со страхом и трепетом

У них есть жажда общения и подлинности, но все попытки этого добиться вызывают замешательство и страх. Как видно из нашего опыта работы с учреждениями, за “страхом и трепетом” предпринимателя и служащего кроются весьма сходные беспокойства, заботы и конфликты. Несмотря на многотомную литературу, посвящённую отношениям между нанимателями и служащими, руководству с помощью постановки задач и тренировки чувствительности, мы были удивлены отсутствием какой-либо техники обращения с агрессией в повседневной служебной обстановке.

В действительности служащий *может* научиться прямо подходить к невыносимым ситуациям, не ставя под угрозу безопасность своего служебного положения, а предприниматель *может* перестать прятаться за свои роли и честно общаться с людьми, не рискуя своим авторитетом и властью. Но, как видно из нашего опыта, в служебной обстановке открытие коммуникаций вначале приводит к обнаружению целой истории нерешённых конфликтов. На этом этапе “пациент” может решить, что это слишком болезненно, и вернуться к безопасным формам лицемерного взаимодействия. Мы далеки от недооценки вызываемого этим процессом беспокойства. Агрессивные взаимодействия, нарушающие равновесие людей в частной обстановке, могут вызывать ещё большее беспокойство в служебных условиях, где возникает угроза потерять работу. Хотя способы проявления косвенной и скрытой агрессии в конечном счёте причиняют ряд вредных последствий, люди, приученные избегать открытой конфронтации, выражения гнева и уверенной защиты своей личности, сохраняют такой стиль поведения как удобную привычку. Но по мере того как вскрываются захоронения враждебности, являются примеры раздражения и конфликта, с которыми можно справиться. И тогда рассматриваемые вопросы принимают постепенно более понятный и реалистический характер. Старые дела перестают заражать и искажать поведение, не порождают больше косвенных и скрытых приёмов агрессии. Поэтому даже по чисто практическим соображениям, отвлекаясь от более широких гуманистических проблем, развитие конструктивных способов выражения агрессии мо-

жет быть полезно для всех. Открытая конфронтация может устранить ощущение одиночества и отчуждения.

Кто выдержал этот переходный этап беспокойства, получает целый ряд преимуществ. Рабочая обстановка начинает давать человеку личное удовлетворение, вместо обычной установки на зарплату, и пенсию. В такой установке самым отчётливым образом проявляется трагичность нынешней бесплодной, пассивной, эмоционально неудовлетворительной рабочей обстановки. Служащие предаются фантазиям, темой которых является *бегство* от условий их повседневного труда.

В окружении, подавляющем конфронтацию и тем самым агрессивное самоутверждение, становится невозможной подлинная близость, и вследствие этого отношения между людьми и возникающие ситуации вызывают замешательство и угрозу. Микки Рейнольдс, инженер, получивший диплом в пятидесятых годах, во время делового спада конца шестидесятых и начала семидесятых годов, возглавлял отдел крупной калифорнийской авиационной компании. Он впал в беспокойство, узнав, что Джо Финчу, главе другого отдела назначили помощника. Поскольку сам он не был удостоен этой чести, он сразу же пришёл к выводу, что его не жалует руководитель программы, его непосредственный начальник. Далее, заметив, что руководитель программы никогда не бывает на совещаниях его отдела, но бывает на совещаниях других отделов, он начал опасаться, что его хотят выжить из компании.

Все эти признаки он истолковал в том смысле, что его должность находится под угрозой, или что его отдел собираются расформировать. Он не решался пойти к боссу и выяснить отношения, опасаясь, что проявит таким образом свою неуверенность и свои сомнения в эффективности своего отдела, более того, Рейнольдс боялся, что такая конфронтация привлечёт особое внимание к его отделу и вызовет как раз те последствия, какие он предвидел.

К счастью, у Рейнольдса были близкие сотрудники, заметившие его отчуждение и подавленность. Они побудили его объясниться с боссом и выяснить, в общих интересах что же на самом деле происходит. Когда он поговорил в конце концов с руководителем программы, то оказалось, что ему не назначили помощника, потому что работа его отдела считалась вполне удовлетворительной. Таким образом, отсутствие начальника на совещаниях означало в действительности доверие к нему. Впоследствии он узнал из разговора с Джо Финчем, что тот, в свою очередь, тоже испытывал сильное беспокойство. Джо истолковал назначение помощника как недоуме-

рии компании к его способностям, а постоянное присутствие руководителя программы на совещаниях его особенно угнетало.

В атмосфере неуверенности такие толкования и искажения превращаются в бедствие. Все признаки толкуются отрицательно. Беспокойства по поводу возможной конфронтации и страх перед “выяснением отношений” возбуждают подозрительность и подрывают моральное состояние людей.

Вредная доброта

Другое серьёзное препятствие, осложняющее коммуникацию в служебной обстановке, это страх перед честной критикой в адрес своих сотрудников, и особенно опасения вызвать этим отрицательную обратную связь. Вежливость соблюдается до последнего момента, когда вдруг падает бомба. Джули Райс, секретарша в государственном учреждении, имела обыкновение опаздывать на работу, подолгу задерживаться в туалете, занимаясь косметикой, и тратить много времени на телефонные разговоры со своим приятелем. Её начальник не решался на столкновение с ней. Он не хотел, чтобы другие считали его “плохим человеком”. Поэтому он реагировал на её поведение пассивно, замыкался и избегал личного контакта с ней. Вместо конфронтации он молчаливо осуждал её, тайно желая, чтобы она забеременела, заболела или ушла с работы сама.

Джули не замечала этих косвенных проявлений раздражения. Она безмятежно продолжала вести себя в том же стиле, уверенная, что хорошо выполняет свою работу. Отдавая должное своему “милому” боссу, она считала себя вправе жить “по-своему” и устраивать свою работу по собственному желанию. Между тем, враждебность её босса усиливалась, и однажды Джули сообщили из отдела кадров, без всяких объяснений, что её переводят в другой отдел.

Новая секретарша, узнав от других сотрудников о неожиданном и непонятном перемещении Джули, приступила к работе с опасением и неуверенностью в будущем. Конечно, эта неуверенность привела к растерянности и мешала ей приспособиться к новой работе, снижая её производительность. Босс, не осмелившийся прямо критиковать Джули, попросту переместил её проблемы в другой отдел и, вдобавок, вызвал этим перемещением новые трудности в своём.

Эд Корвин посещал по уикендам учебный семинар, посвящённый служебной агрессии. Он ушёл из колледжа и теперь зарабатывал себе на жизнь в качестве каменщика. Стачала эта работа ему нравилась, поскольку он любил работать руками, но вскоре он эту

работу возненавидел. Причиной был его мастер. Баз Робертс, обращавшийся с рабочими, как сержант военного флота. Этот погонщик рабов изводил Эда, требуя от него подравнять и очистить жёлоб, то приказывал ему через несколько минут бросить это и заняться чем-нибудь другим, например, связать стальные прутья. И при этом он назначал ещё жёсткие сроки, например требовал, чтобы работа была сделана к пяти часам.

Эд был внутренне уверен, что знает свое дело, и что его мастер только мешает работать, надоедая ему вдобавок ненужными указаниями. Но даже в самой большой фрустрации, почти готовый уволиться, Эд всегда повиновался и говорил: “Да, Баз!”, “Я всё понял, Баз!”. Во время уикенда, на учебном семинаре, Эду объяснили, насколько важна конфронтация. Его товарищи-рабочие всегда говорили ему: “Не обращай внимания!”, или “Делай своё дело и плюнь на это!”, а на семинаре его учили обратному. Он научился сообщать свои чувства и впечатления.

Когда в следующий раз повторилась та же история, он заявил мастеру — “Я стараюсь хорошо работать, но у меня только две руки. Вы велите мне что-то делать, а через пять минут — что-то другое. Это надоедает мне, потому что в таких условиях я не могу работать как следует. Мастер вначале удивился и проявил некоторое раздражение, но стал больше уважать Эдда. Впоследствии, во всех подобных случаях, Эд не уклонялся от столкновения с Базом, пока, наконец, тот не усвоил урок. В итоге, вместо прежнего отчуждения, работа стала для Эда легче и приятнее. Его мастер начал уважать его, и даже стал доверять ему руководство некоторыми заданиями.

Чтобы достигнуть полезных результатов, важно вовремя давать отрицательную обратную связь, до резкого ухудшения ситуации; страх перед такой реакцией является важной причиной плохого самочувствия. Избегая конфликта в данный момент, человек подготавливает этим худшую ситуацию в будущем. Такой страх перед критической конфронтацией может иногда нанести ущерб целой отрасли промышленности, о чём свидетельствует период сокращения правительственных контрактов с частной военной индустрией. В это время многие инженеры были внезапно уволены.

В то время начальники отделов некоторой военной корпорации на западном побережье, заполняя каждые полгода формуляр оценки персонала, имели обыкновение писать весьма положительные характеристики всем без исключения сотрудникам. Они считали, что это поддерживает моральное состояние служащих. Но в этом отражалось также их опасение обидеть специалистов. Такая установка

развилась на протяжении ряда лет высокой занятости, когда трудно было найти инженеров и учёных, и приходилось обращаться с ними крайне бережно. Тот же образ действий сохранялся и впоследствии, с мотивировкой, что это поддерживает моральное состояние персонала перед лицом неизбежных увольнений.

Начальник отдела кадров возражал против этих однотипных, бессодержательных отчётов. Он настаивал, что отчёты были введены с целью помочь ситуации в реалистической самооценке, а потому должны содержать отрицательную информацию, — но всё было напрасно. При каждом очередном сокращении ассигнований производили увольнения, вызывавшие тяжёлый кризис в персонале компании. Лица, подлежавшие увольнению, возмущались видимым произволом начальства, выбравшего их в качестве “жертв”: они всё время получали наилучшие оценки, и вдруг сказались лишними. Вдобавок обнаружилось, что начальники отделов, опасаясь кого-нибудь обидеть, пользовались тремя видами благоприятных отчётов, причём один из них был в скрытой форме сдержанным, а другой отрицательным. Таким образом, вследствие этого благодушного желания никого не задеть, служащие никогда не могли знать своего подлинного положения. Сверх того, некоторые наиболее квалифицированные сотрудники ушли с работы в виде самозащиты, что привело к дальнейшему ослаблению конкурентоспособности компании. В конечном счёте возникла атмосфера ненадёжности и апатии: никто не знал, чему можно верить и на кого можно положиться.

Служащий, не умеющий сказать “нет”

Угодливые служащие часто боятся сказать “нет”, когда к ним предъявляется какое-нибудь неуместное требование. Они опасаются, что такой ответ ослабит их позицию, так как будет истолкован как враждебность или отказ от сотрудничества. Этот вид фобии по отношению к агрессии принадлежит к самым вредным и часто приводит служащего в невыносимое положение. Невысказанные “нет” проявляются в косвенной форме. Служащий, не умеющий установить пределы своей работоспособности, оказывается перегруженным и плохо справляется с работой. Осознав это, он пытается в дальнейшем защитить себя, пассивно избегая всяких посягательств на его время и энергию, и этим приобретает репутацию несотрудничества и апатии. Таким образом получается ещё худший результат, чем он опасался вначале.

Эта дилемма иллюстрируется следующим разговором, в кото-

ром продавщица универсального магазина пользуется усвоенной на семинаре техникой конструктивной агрессии.

Мистер Типтон: Миссис Фарбер, я решил назначить вас главной продавщицей моего отдела. Вы будете работать под моим прямым руководством. В нашем отделе торговля быстро расширяется, и мы пытаемся справиться с этим. Я прихожу за полчаса до начала работы и встречаюсь за завтраком с нашим начальством. Думаю, что вы разделите наш энтузиазм и захотите участвовать в этих собраниях.

Приятное предложение мистера Типтона содержало некоторые скрытые элементы: если бы миссис Фарбер им вовремя не воспротивилась, они могли бы впоследствии причинить ей неприятности. Одним из этих элементов было косвенное требование, чтобы она проявила такое же усердие, как и её босс, и приходила на работу раньше прежнего. При этом подразумевалось, что если она не будет приходить раньше, то её нельзя будет считать столь же активно заинтересованным членом коллектива, как других. Миссис Фарбер, чувствуя опасности, скрытые в этом требовании, ответила следующее:

Миссис Фарбер: Меня очень радует повышение. Но должна сказать вам, что по утрам мне надо проводить некоторое время с сыном. По вторникам и пятницам я не смогу участвовать в утренних собраниях. Но я буду готовить для вас отчёты к этим собраниям и справляться у менеджеров, что там происходило. Новая работа меня радует, и я сделаю всё возможное для развития отдела.

Неспособность или страх сказать “нет”, в защиту своих реальных ограничений и способностей, может превратить служебную обстановку в кошмар. То же относится и к “милому” хозяину, говорящему всем и по всякому случаю “да”. В том и в другом случае отражается неуверенность человека, боящегося поставить под угрозу своё положение.

Эта боязнь сказать “нет” тесно связана со страхом проявить агрессивность. “Нет” воспринимается как нападение на чувства человека, как его отвержение. Но раздражение от навязанной перегрузки и чрезмерной ответственности создаёт другие формы агрессии. Бедняга, позволивший использовать себя, с доброй волей и лучшими намерениями, проявит своё раздражение косвенным образом. Он станет затягивать дела, неправильно понимать указания, или просто обо всём забывать. И конечный результат окажется гораздо хуже, чем если бы он в самом начале сказал “нет”. Человек, принуждённо сказавший “да” или побоявшийся оказать “нет”, станет избе-

гать своих сотрудников, рассматривая их как возможных эксплуататоров, способных навязать ему дальнейшие беспокойства. Это его решение избегать контактов превратит каждый день учреждения в тяжкое испытание. Один из важных аспектов конструктивной служебной агрессии — это способность сказать в решающие моменты “нет”, и общее признание того, что “нет” является формой общения, но не обязательно признаком несотрудничества или враждебности.

“Милый” администратор и его подручный (весьма обычные компании)

В нашей работе с администраторами “милого” типа мы часто слышали жалобы, что их подчинённые злоупотребляют их добротой. И в самом деле, у служащих часто проявляется тенденция к небрежной и безответственной работе. В конечном счёте это причиняет “милому” администратору серьезные неприятности.

Но редко случается, чтобы “милый” администратор лично взял на себя ответственность за предупреждение или увольнение служащего. Эту грязную работу он предоставляет подчинённому администратору, подручному, берущему на себя задачу оказать давление на служащего или уволить его.

Обучая методам борьбы этих “милых” боссов, мы освобождаем их от лицемерных синдромов “милого” поведения, скрывающим их страх перед агрессией. Мы учим их честно бороться со служащими, не изображать из себя добрых приятелей и предъявлять открытые, отчётливые требования. По мере того как они отказываются от своей манеры лицемерной снисходительности, учатся открыто утверждать себя, более терпимо относиться к конфликтам и принимать на себя личную ответственность в роли босса, они приучаются также обходиться без подручных. Это всегда облегчает им выполнение административных функций, делает их общение с подчинёнными более подлинным, творческим и приносящим более глубокое удовлетворение.

Упражнение “настойчивость-сопротивление”

Один из самых полезных учебных приёмов в области отрицательного и положительного самоутверждения — это упражнение “настойчивость-сопротивление”, рассмотренное в главе о ритуалах. Оно часто расценивается как наиболее эффективное из всех упражнений, применённых в наших семинарах по служебной агрессии. Назначение его — противодействовать тенденции сразу отступить

перед отказом. Это упражнение учит людей переживать и выражать в полной мере своё сопротивление, говорить “нет” до тех пор, пока они чувствуют свою правоту. Того, кто настаивает, учат находить разнообразные творческие пути выражения своих требований, избегая жалобного и обиженного тона, чаще всего и вызывающего отказ.

Сесилия хотела получить пишущую машинку нового типа. Она обратилась к своей начальнице Лиле Грем.

Сесилия: Миссис Грем, я хотела бы узнать, нельзя ли дать мне новую машинку ИБМ Селектрик.

Миссис Грем: Пока нельзя. Мы далеко вышли из бюджета, и это нельзя было бы оправдать,

Сесилия: Видите ли, машинка Экзекьютив, с которой я работаю, уже старая и всё время сходит со строки. И потом, я думаю, что стала теперь лучше печатать и могла бы использовать большую скорость Селектрик.

Миссис Грем: Но я просто не вижу, как это можно сделать, не затрагивая более важных вещей. Мы перегружены, особенно из-за временных служащих.

Сесилия: Я попробовала печатать на Селектрике моей подруги, в конторе мистера Брайанта. Это просто чудесно, и мне стало трудно работать на моей старой машинке.

Миссис Грем: Я подумаю об этом.

Сесилия: Вы ведь знаете, во что обходятся эти временные служащие? Если вы дадите мне новую машинку, я смогу брать больше работы и сэкономлю компании часть этих денег.

Миссис Грем: Да, я понимаю, это может быть важно. Может быть, мы зря скупимся и на этом проигрываем. Я посмотрю, нельзя ли этого добиться.

Сесилия научилась настаивать перед лицом нескольких отказов. Она выдвинула свои аргументы, используя каждый раз новый подход. Конечно, миссис Грем уступила не сразу. Она знала, что требование исполнить трудно. И только после того, как Сесилия изобретательно указала ей способ, как это можно сделать, она согласилась.

Процесс творческого настаивания и сопротивления помогает принимать более разумные решения. Поэтому мы учим всех сотрудников, служащих и предпринимателей пользоваться этим приёмом и всегда говорить вначале “нет”. Это не значит, что мы поощряем негативизм. Такое поведение позволяет сопротивляющемуся высказать все свои возражения и отрицательные чувства. Этот процесс побуждает также настаивающего построить убедительные доводы,

разобраться, действительно ли он хочет того, о чем просит, и представить просьбу в надлежащем виде. В итоге, независимо от того, будет ли удовлетворено требование или нет, останется меньше скрытой обиды от пренебрежения, нажима или манипуляции.

Нет волшебного решения

Как мы думаем, самым серьёзным препятствием для развития подлинной удовлетворительной рабочей атмосферы является господствующая в современной деловой жизни вера в “рациональные” решения и её практические последствия. В течение долгих лет управляющие пытались найти ответ на проблемы своего персонала в виде “волшебных решений”. Это может означать в разных случаях удлинение кофейных перерывов, улучшение освещения, перемену окраски стен, увеличение отпусков, более свободные графики работы, создание музыкального фона, снисходительное отношение начальника к способу одеваться и манерам его служащих, или даже организацию общения по уикендам для заинтересованных лиц.

Со стороны руководства всё это разные способы манипулирования внешней средой. И хотя эти манипуляции могут давать в течение какого-то времени благоприятные результаты, в дальнейшем все трудности, связанные с персоналом, возвращаются и продолжают отравлять служебную обстановку. Такое положение отчасти связано с тем, что не принимаются прямые и осмысленные меры внутри коллектива сотрудников против подсознательных, иррациональных видов скрытой агрессии, таких, как зависть, соперничество, враждебность и фрустрация. Вследствие этого подавленная агрессия по-прежнему срывает все благонамеренные попытки руководства улучшить рабочую обстановку с помощью “рациональных” решений.

Например, в одной фабрике на Среднем Западе, производящей автомобильные детали, рабочие приходят на работу с транзисторным приёмником, подключённым к ушам, с газетой под рукой, и с ленчем, содержащим массу сэндвичей, закусок и сладостей. Во время ленча рабочие помещаются отдельно, каждый в своей машине, где они едят, слушают радио и читают газету. Между тем, начальники прячутся в закрытых кабинетах, где они спят, выпивают или смотрят телевидение. Это, по-видимому, типичный пример изоляции, существующей в повседневной жизни множества предприятий и учреждений нашей страны. С нашей точки зрения, это отчуждение в значительной степени связано с заражением подавленной

агрессивностью, хотя в таких случаях оно проявляется лишь в скуке и апатии. Подсознательная эмоциональная жизнь наполнена при этом фрустрацией, подозрительностью, мелкой завистью и обидой. Но, прежде всего, здесь действует страх обнаружить эти стороны своей эмоциональной жизни, делающий отчуждение и изоляцию самым безопасным способом обращения с этими видами враждебности. Конечный результат такой установки — снижение производительности, прогулы и злоупотребление привилегиями. Может случиться даже, что фрустрированный предприниматель или служащий наносит вред переговорам между профсоюзом и администрацией, пользуясь отчуждением как средством безличного выражения своих обид.

Всё это может одинаковым образом происходить и на фабрике, и в университете, где можно было бы предположить большую способность к критике и более рациональный подход и, тем самым, более осмысленный способ общения. Но это миф. Университеты, эти “башни из слоновой кости”, ещё более заражены болезнями общения, поскольку страх перед открытым выражением агрессии усиливается здесь беспокойством по поводу статуса — боязнью скомпрометировать себя недостойным, нелогичным, неуправляемым или антиинтеллектуальным поведением,

В отделе психологии большого, весьма уважаемого университета на восточном побережье, где работало на полной ставке более сорока профессоров, произошёл глубокий раскол. Психологи-исследователи, ориентированные на экспериментальную работу, смотрели с пренебрежением на клинических психологов с их прикладным направлением. “Подлинными” учёными они считали только себя. В свою очередь, клинические психологи рассматривали психологов-экспериментаторов как “механистов”, изолированных от человеческой действительности. Члены каждой из групп избегали посещать семинары другой, они ели в разных частях столовой, а при встрече в холле едва достаивали друг друга кивком.

Кризис наступил, когда вышел на пенсию председатель отделения. Выбор его преемника привёл к образованию непримиримых группировок. Каждая сторона опасалась, что кандидат другой стороны сделает их жизнь невыносимой, будет срезать их бюджет, перераспределять лабораторные помещения и кабинеты, отнимать у них ассистентов, не продвигать их по службе и не продлевать их контракты. Но даже в этом коллективе выдающихся и изощрённых профессоров перспектива агрессивного столкновения вызывала сопротивление и беспокойство. Страх перед проявлением враждеб-

ности был настолько силен, что привёл в конечном счёте к созданию двух отделений, каждое со своим председателем и собственным хозяйством.

Такие группировки часто возникают в служебных условиях. Например, “юные мятежники” сражаются против “старой гвардии”, чёрные изолируются от белых, а женщины сплываются против “мужских шовинистов”, то есть против мужской части своих сотрудников. Характерно, что при возрастающей изоляции этих группировок плодятся и усиливаются обида и враждебность. Поскольку группировки всё меньше общаются между собой, становится невозможным узнать и оценить установки и мнения представителей другой стороны.

Когда общение уже сильно отравлено, преодоление этих барьеров почти невозможно. Оказывается, что всякая “добрая воля” давно исчезла. Нарочитые усилия “доброй воли”, стремящиеся соединить изолированные группировки, приводит лишь к сдержанным уклончивым дискуссиям с проявлением мнимой сердечности и к недолговечным намерениям изменить сложившееся положение.

Выявление враждебности

В традиционном подходе к решению конфликтов подчеркивалась необходимость рационального рассмотрения конкретных вопросов. В нашем подходе это составляет, напротив, самый последний шаг, которому предшествует выявление личной и групповой враждебности и взаимных стереотипов. Структурированный обмен открытыми выражениями враждебности вовсе не расширяет расхождение, как это обычно предполагают, а, напротив, по-видимому содействует близости и закладывает основу для общения.

Поэтому действие начинается не с рациональных попыток решить вопрос, а с открытой дискуссии, в которой каждая группа, по очереди, выражает свою позицию, свои чувства, фрустрации и враждебность по отношению к другой группе. Когда одна из групп выявляет свою враждебность, другая сохраняет молчание. Взаимодействие ограничивается слушанием. Этим устраняется тенденция “защищать” позицию своей группы, вместо того, чтобы слушать. Когда всё выслушано, когда другая группа оказалась тоже сообществом людей со своими собственными трудностями, когда каждая группа узнала самое дурное, что может сказать о ней другая, и отсюда возникло доверие, когда люди распознали свои стереотипы и узкие предрассудки — тогда можно заметить и слабые признаки

добрых намерений. Когда каждая группировка полностью выразила свои обиды и изложила свою позицию, могут пробиться, наконец, хрупкие корни коммуникации.

Если враждебность вскипает и усиливается, но не получает никакого конструктивного выхода – а между тем люди вынуждены, как это часто случается, оставаться на той же работе по экономическим или иным причинам, – то эти накапливающиеся чувства всё больше принимают убийственные скрытые формы, которые мы назвали “сведением с ума”. В любой рабочей ситуации имеются компоненты этой убийственной формы взаимодействия. Именно, имеется неравенство сил и экономическая зависимость, а также эмоциональная ранимость, возникающая из вовлечения эго в вопросы статуса и производительности.

Унижение служащего

Предприниматель предъявляет требования, структурированные таким образом, что у служащего возникает ощущение собственной неэффективности и некомпетентности. Даются указания, унижающие служащего, или произвольно меняются решения, что приводит служащих в замешательство и настраивает сотрудников друг против друга. И хотя поведение предпринимателя может не быть сознательно злонамеренным, психическое здоровье служащих требует, чтобы эти выражения скрытой агрессии распознавались и получали отпор.

Одна из таких форм коммуникации — это “двойные пути”, когда предприниматель предъявляет служащему несовместимые требования и этим “загоняет его в угол”. Например, один опытный адвокат дал своему подчинённому молодому человеку, только что окончившему юридический факультет, важное задание, со сроком выполнения в пять дней. По нормам, принятым в этой юридической конторе, такая работа не могла быть выполнена за столь короткое время. Задание дано было с тонким расчётом, что если молодой юрист не примет его, то он признает этим свою некомпетентность, а если примет без возражения, то его ждёт неизбежный провал. В обоих случаях он должен был проиграть.

Другая форма сведения с ума, распространённая в служебной обстановке, это “психическое изнасилование”. Босс опекает служащую у него женщину, с наилучшими намерениями заботится о её особых потребностях, полагая, что она нуждается в руководстве и защите. Такое навязывание стереотипных забот является обыч-

ной формой “психического изнасилования”. Когда Маргарет Роджерс поступила на службу в маленький полицейский участок своего графства, где она была одной из первых женщин-полицейских, её начальник-сержант сказал ей: “Мы будем давать вам только дневные обходы, ведь мы знаем, что ночная работа была бы для вас неудобна, потому что по вечерам вам надо бывать дома и заботиться о семье”. Независимо от того, верно ли было его предположение, он совершил “психическое изнасилование”. В самом деле, он по существу навязывал ей некоторый стереотип. Он действовал, предполагая, что “знает” её “подлинные” желания, и не потрудился это проверить. “Психическое изнасилование” часто оказывается утончённой формой “сведения с ума”, поскольку выступает под видом благонамеренной помощи. Вследствие этого оно в ряде случаев не встречает отпора, поскольку человек, психику которого “насилуют”, не решается оказать сопротивление такой “заботливости”.

Групповое “психическое изнасилование” предпринимателя

В крупной нью-йоркской бухгалтерской фирме, возникла серьёзная трудность, связанная с “психическим изнасилованием” предпринимателя. Старший из хозяев фирмы устроил уикенд марафонской терапии, поскольку его всё больше фрустрировало сложившееся положение вещей, когда разные вещи происходили без его ведома. Встречаясь с бухгалтерами, возглавлявшими отделения, он чувствовал, что получает от них лишь формальные, поверхностные отчёты, но многие важнейшие проблемы не доводятся до его сведения, пока дело не дошло до какой-нибудь катастрофы. Марафон был назначен на один из июльских уикендов и должен был длиться два дня. Сеанс начался очень формально, причём все выражали в вежливой форме сожаления о потерянном уикенде. Но в конечном счёте обнаружилось сильнейшее раздражение против старшего хозяина. Выяснилось, что персонал фирмы считал его недоступным человеком, не желающим, чтобы кто-нибудь его тревожил. Все жаловались, что он нарочно ведёт разговоры таким образом, чтобы собеседник почувствовал себя глупым.

Хозяин не мог этому поверить и был глубоко обижен. Он говорил, что работает сверх всякой нормы, отказываясь от развлечений и от игры в гольф, что он всегда доступен для служащих и держит свою дверь открытой.

Возникло резкое столкновение. Один из служащих воскликнул: “Ну и что же, что у вас дверь открыта, если у вас всегда закры-

та душа”. Оказалось, что весь персонал был подавлен его блестящим умом и работоспособностью, ощущая в этом некую угрозу. У служащих было впечатление, что слишком много говорить в его присутствии значило бы выставить себя на смех. И служащие начали “психически насиловать” его, исходя из предположения, что егонисколько не занимают их мелкие вопросы. Когда они видели его дверь открытой, он всегда что-нибудь читал, и они полагали, что он не хочет, чтобы его беспокоили.

Глава фирмы получил от доктора Бейча рецепт — “Проект Свободного Общения”. По этому проекту он должен был по крайней мере раз в день вступать в общение с одним из сотрудников, без всяких бумаг или деловых вопросов. Это называлось “временем сближения” и означало простой контакт между людьми. Кроме того, сотрудники фирмы научили разрешать свои сомнения по поводу хозяина, задавая ему прямые вопросы и не обращая внимания на то, что он читает. Теперь они чувствовали себя вправе это делать.

Другая форма общения, сводящего с ума, — это неясные ожидания. Служащему предъявляют требование или дают ему задание таким образом, что он не может понять, чего от него в действительности хотят. Те из них, кто боится показаться глупым, оставляют эти требования без ответов. Они изнемогают, замкнувшись в себе и пытаясь понять и исполнить то, чего от них ожидает начальство.

Мистер Эдвардс, недавно приступивший к работе в частной консультационной фирме, занимающейся городским планированием, приготовил свои первые формальные предложения по поводу плана реконструкции гетто в южном районе Чикаго. В среду его предложение было ему возвращено с загадочной резолюцией: “Метко, но слабо. Так не пройдет. Прошу представить мне к пятнице пересмотренный проект”. Мистер Эдвардс был фрустрирован неопределенностью этого отзыва, и будучи новичком в компании, не знал, что ему делать, и стеснялся кого-нибудь спросить из страха показаться некомпетентным.

Такая неопределенность часто встречается в отзывах предпринимателей. Такие критические замечания о служащих, как, например, “слабая позиция”, “требуется улучшение”, “не вполне в духе компании”, “чего-то не хватает”, лишены всякой определенности и не указывают, какое поведение имеется в виду и как его следует изменить. Их можно отнести поэтому к неясным ожиданиям, то есть к особой форме сведения с ума.

Попытки конфронтации с этим способом поведения с целью открыть пути для отчётливой коммуникации, фрустрируются другим

видом скрытой агрессии, “сбиванием с толку”. Мистер Эдвардс трудился в среду весь день, пересматривая свой план реконструкции. Поздно вечером он сильно разволновался, не зная, как улучшить коммерческую сторону проекта, и в конце концов отправился к боссу за разъяснениями. Босс пригласил его поговорить об этом за выпивкой. Но босс был так озабочен реакцией мистера Эдвардса на вызванное им напряжение, что всё время пытался успокоить его, говоря только о превосходном техническом решении в его проекте. Коммерческую сторону дела он при этом обошёл.

Мы указали здесь лишь некоторые формы “сведения с ума”. Другие формы и способы борьбы с ними подробно описаны в главе, посвящённой этому вопросу.

Возможности предпринимателя

Предприниматель, озабоченный своими каналами коммуникации и желающий сохранять их открытыми, имеет для этого много возможностей.

Творческий подход к агрессии, предполагаемый в этой книге и подробно описанный в главе “Ритуалы агрессии”, может быть полностью приспособлен к рабочей обстановке. Например, смелый предприниматель может отвести время, когда его служащие могут еженедельно выполнять “Везувий”, устраивать друг другу “выволочку”, борьбу батакой и игру в доминирование и подчинение, как это делается в упражнении “хозяин и раб”.

Но внезапная перемена поведения со стороны предпринимателя, в частности, переход к более свободному выявлению агрессии, может вызвать вначале беспокойство и неуверенность (“Чего он от нас хочет, не дурачит ли он нас?”). Затем могут открыться шлюзы, сдерживающие накопившееся раздражение, от чего могут произойти обиды. Поэтому следует подчеркнуть, что создание подлинно агрессивной рабочей атмосферы предполагает лежащую в основании добрую волю. Предприниматель и служащие должны иметь в виду, что вначале может возникнуть напряжённость и даже кризис. Если эти явления не удастся преодолеть, значит, участники не проявили добрую волю. И предприниматель, и служащие должны научиться дисциплинированно выражать и воспринимать критику, надлежащим образом проявлять своё раздражение и поддерживать такое поведение у окружающих.

Когда разовьётся доверие, участники смогут пользоваться преимуществами открытого общения. В течение трудного переходного

го периода предприниматель должен обеспечить некоторое “страхование”. Это значит, что служащие, идущие на риск открытого, честного общения, должны быть уверены, что за этим не последует увольнение или какое-нибудь иное возмездие.

Творческий администратор

Психологи Калифорнийского университета в Беркли выбрали из семи тысяч менеджеров ирландских промышленных предприятий тридцать семь администраторов, считавшихся новаторами в экономической жизни своей страны. То, что они выяснили по поводу личных особенностей этих людей, теснейшим образом связано с идеями этой книги. Оказалось, что творческое воображение и способность к новшествам находятся в обратном отношении к свойствам, обычно связываемым с “милым” поведением, таким, как скромность, мягкие манеры и приятное обращение. Напротив, они обнаружили, что оригинальность в деловых вопросах связана с такими агрессивными чертами, как напористость, упрямство и дерзание.

Наш собственный опыт работы с руководящим персоналом учреждений подтверждает эту связь между “милым” поведением и отсутствием оригинальности. Многие менеджеры, руководители и администраторы, сделавшие карьеру благодаря своим “милым” чертам, страдали фобией по отношению ко всякому новшеству. Они боялись вызвать возражения или беспокойство, проявив в чём-нибудь творческий подход. Поэтому в учреждениях, находившихся под их руководством, устанавливалась затхлая тюремная атмосфера. Для служащих, ежедневно отбывающих восьмичасовое заключение в такой тюрьме, “милое” поведение” их босса является весьма слабым вознаграждением.

Служебная обстановка может рассматриваться как нечто вроде второй семьи. Она насыщена скрытыми конфликтами и обидами. Структура подлинно агрессивной коммуникации может уменьшить взаимное отчуждение и создать жизненную, подлинно рабочую атмосферу. Предприниматели выигрывают, преградив путь всевозможным формам скрытой агрессии, угрожающей или пассивной. Выигрывают и служащие, благодаря более гуманной атмосфере, облегчающей их фрустрации и обиды, связанные с ощущением эксплуатации и собственного бессилия.

Глава 20

Борьба за изменение в учреждении

Администраторы, страдающие от напряжённости в своих учреждениях, предпочитают платить психиатру по пятьдесят долларов в час за облегчение своих фрустраций, вместо того, чтобы более честно и свободно взаимодействовать со своими подчинёнными. Сотрудники топят в алкоголе свои обиды и беспокойства, повинаясь своей “судьбе”. Те и другие ищут какое-нибудь внешнее поле деятельности для разгрузки приобретённых на работе раздражений и конфликтов. Типичными примерами является площадка для гольфа или гандбола, ночной клуб или бар, уикенд или отпуск.

Другие специалисты привлекаются со стороны, чтобы улаживать конфликты по мере их возникновения. Промышленные психологи, консультанты по управлению, тренеры восприимчивости¹ и адвокаты тысячи долларов получают за эту “грязную работу”. Но внутри организации отсутствуют структуры, способные справиться с бесчисленным множеством частных вопросов и конфликтов, ежедневно возникающих из рабочих отношений. Более того, лица, непосредственно занятые в организации, предпочитают не касаться этих слишком горячих проблем.

В предыдущей главе мы уже познакомились с опасными следствиями подавления агрессии в учреждении и с некоторыми способами противодействия этим явлениям. В этой главе мы делаем следующий шаг, разрабатывая формальную структуру, позволяющую вызывать конкретные изменения в чужом и своём собственном неведении, улучшать межличностные отношения и своё рабочее окружение.

Техника честной борьбы

Описываемая здесь техника честной борьбы имеет целью осуществление конкретных изменений, а затем поддержание активных,

¹Одна из американских специальностей, не имеющая у нас аналогий. Это психологи, обучающие правильно воспринимать окружающую обстановку. — *Прим. перев.*

положительных и функциональных отношений. Это агрессия *воздействия* — с доброй волей произвести изменения в других и самому оставаться при этом открытым для изменений, для улучшения условий работы. Согласно нашей философии, мы должны осуществить изменения в нашей рабочей обстановке ради *самих себя*, а не по каким-нибудь неопределённым гуманистическим мотивам. Мы *обязаны* проектировать, развивать и изменять отношения и ситуации, делая их более удовлетворительными и приятными. Мы отвергали фаталистическое представление, выражаемое словами: “Если это вам не нравится, уйдите!” Мы отвергали также представление, будто отношения определяются чем-то вроде химического состава коллектива: если они хороши, все прекрасно, а если гадки и болезненны, дела плохи, и ничем этому нельзя помочь!

“Честная борьба за изменение”, после пяти лет успешного применения для творческого разрешения конфликтов между членами семьи, переносится теперь в служебную обстановку. Это структура, представляющая ясный, прямой и рациональный подход к решению конкретных вопросов и конфликтов. Но, поскольку этот метод является в основном рациональной формой агрессивного взаимодействия, его можно эффективно применять лишь после выражения агрессии в более общем и не столь рациональном виде. Для этой цели служат ритуалы, упражнения и приёмы, уже описанные в предыдущих главах книги.

В нашем понимании система честной борьбы — это то же самое, что конструктивная и уверенная коммуникация. Она даёт основу для последовательного самоутверждения и учит извлекать уроки из конфликта, вместо того, чтобы его избегать. С её помощью можно также преобразовать смутные повседневные ощущения безвыходности и отчаяния, испытываемые в служебной обстановке, в конкретные вопросы, которые можно поставить и обсудить. Она даёт, таким образом, средство преодоления отчуждения и цинизма, блокирующее пассивные, косвенные и иные вредные виды агрессии.

Например, продавец жалуется, что секретарша его босса слишком усердно оберегает его время, так что невозможно до него добраться. Администратор квартирного комплекса жалуется, что его коллега не хочет исполнять свою долю работы. Служащий государственного учреждения всё более мучится и раздражается, потому что начальник отдела обращается с ним, как с ребёнком, опекает его по мелочам и открыто критикует его в присутствии других. Это примеры типичных конфликтов, к которым даёт подход метод честной борьбы.

Часто спрашивают: “Зачем же вести об этих делах переговоры?” В конце концов, босс может просто направить предупреждение или директиву, а служащие могут собраться и “устроить профсоюзное собрание”, или написать формальную жалобу. Однако, как мы обнаружили, такие односторонние коммуникации хотя и могут привести к изменениям, но уничтожают добрую волю к общению, создавая поляризацию в коллективе и настраивая друг против друга отдельных лиц и целые группы. Между тем, рамки честной борьбы содействуют полному выяснению вопроса с обеих сторон, позволяя участникам увидеть, как они общаются и каким образом они препятствуют общению. Предполагаемый метод должен устранить традиционный способ производить изменения силой, путём “давления”, что неизбежно приводит к отчуждению¹.

Единственный вид конкретных вопросов, не поддающийся переговорам по правилам честной борьбы, это споры о поведении, не подчиняющемся сознательному контролю, и тем самым изменению волевым актом. Такое поведение отражает глубоко укоренившиеся, иногда невротические черты характера и требует профессионального вмешательства. Сюда относятся курение, алкоголизм и проблемы темперамента, такие, как резкие перемены настроения, депрессии и необщительность. Мы называем эти вопросы “не подлежащими переговорам”. Но хотя они и “не подлежат переговорам”, условия, в которых индивид проявляет такое поведение, могут быть всё же предметом переговоров, и могут быть изменены.

Некоторые предметы, из-за которых идёт борьба, могут показаться тривиальными, прикрывающими более глубоко укоренившиеся скрытые эмоциональные и межличностные проблемы. Но система честной борьбы не занимается такими психиатрическими рассуждениями. Мы обнаружили, что если заниматься конкретным вопросом, каким бы он не казался тривиальным, то происходит обучение *процессу* разрешения конфликтов. Система честной борьбы учит, что самый процесс борьбы — то, *как* он происходит — не менее важен или даже более важен, чем содержание борьбы, т. е. *за что* ведётся борьба.

Столь же важно воздействие борьбы на её наблюдателей — участников. Как правило, в нашей культуре люди воспитываются таким образом, что при виде борьбы между другими они склонны

¹Очевидно, предлагаемые приёмы могут лишь устранить взаимное непонимание и связанное с этим *мнимое* различие интересов. Но если интересы групп или отдельных лиц объективно несовместимы, то даже при полной ясности коммуникаций отчуждение остаётся. — *Прим. перев.*

в замешательстве отворачиваться. Своим участием они преодолевают эти препятствия, и в то же время оказывают борющимся социальную поддержку, помогающую им выстоять в болезненном разрешении конфликта. Честная борьба — это не словесная “свобода для всех”, а контролируемая техника самоутверждающей коммуникации. Она может оказаться (особенно на ранних этапах) медленной и скучной по сравнению с капризным, напряжённым возбуждением обычной словесной перепалки. В связи с этим, наблюдатели-участники действуют в качестве поддерживающей социальной группы, помогая нетерпеливым борцам держаться в рамках установленных правил.

Девять шагов честной борьбы

Процесс честной борьбы разбивается на следующие шаги:

Шаг 1: *Вступление*

Честная борьба выполняется “инициатором”, имеющим жалобу или претензию. Он предлагает другому лицу (“партнёру по борьбе”) с ним честную борьбу. Если “партнёр” соглашается, то назначается время и место борьбы.

В ходе “вступления” весьма важно преодолеть тенденцию прямо перескочить к сути дела и тут же всё решить. Это привело бы лишь к тому, что один из участников был бы захвачен врасплох, и тотчас же развернулось бы вредное столкновение. Поэтому честная борьба всегда ведётся по взаимному согласию и по согласованным правилам.

Шаг 2: *Открытая сходка и репетиция*

Сходка — это короткая стратегическая конференция с одним или несколькими сотрудниками, действующими в качестве судей или наблюдателей-участников. Каждый из партнёров может созвать такую сходку в любое время, когда он это найдет нужным. Сходки устраиваются открыто, так что при них могут присутствовать все желающие, в том числе и другой борец. Цель этого процесса — помочь “инициатору” в формулировке его “жалобы”, составление “требования изменения” и помочь “партнёру по борьбе” в ясном и отчётливом выражении своего сопротивления заявленному требованию.

Вообще говоря, роль судей состоит в том, чтобы помочь каждому из борцов упростить свои претензии, по возможности перевести свои вопросы в утверждения (например, вопрос “Почему вы делаете это?” переводится в утверждение “Я не хочу, чтобы вы это делали”),

и взять на себя ответственность за собственные чувства, в особенности столь тяжёлые, как гнев и обида. “Сходка” — это формальное развитие естественного обсуждения вопросов с приятелем.

Шаг 3: *Формулировка “жалобы” и причиняемого вреда*

После “открытой” сходки “инициатор” борьбы заявляет свою “жалобу”. Затем он перечисляет неприятности, обиды или препятствия, причиняемые ему таким поведением “партнёра”. Вот пример “жалобы”:

Миссис Скотт (заведующая делопроизводством, обращаясь к вице-президенту компании по финансовым вопросам): Моя жалоба в том, что во время совещаний персонала, каждый раз, когда нет секретаря, вы машинально предлагаете мне вести протокол. Это вызывает у меня ощущение, будто я какой-то стереотип женского труда.

Другой, более сложный пример представляет собой следующая “жалоба”, предъявленная контролёром фирмы на Среднем Западе, производящей пластмассы, менеджеру компании по кадрам.

Контролёр: Вы приняли на работу мистера Макдональда для перевода на компьютер нашей системы зарплаты. Вы не посоветовались со мной, сделав этот выбор. Вы не спросили меня, подходит ли он мне, считаю ли я, что он имеет для этой работы достаточную подготовку. Поэтому я чувствую себя подавленным и перегруженным, потому что, в конечном счёте, за эту работу отвечаю я.

Шаг 4: *Обратная связь*

Как только заявлена “жалоба”, приводится в действие “обратная связь”. Она при всех обстоятельствах продолжает действовать до конца борьбы. А именно, ни “инициатор”, ни его “партнёр по борьбе” не вправе сказать что-нибудь от себя, не повторив сначала то, что он только что услышал.

Хотя этот процесс “обратной связи” утомителен и может даже приводить в отчаяние, он составляет важнейшую основу всего процесса честной борьбы. Хотя он и замедляет борьбу, он вынуждает участников внимательно слушать. Он прерывает обычную склонность внутренне готовить сокрушительный ответ, когда собеседник ещё продолжает говорить, что весьма мешает слушать. Удивительно, с каким трудом людям даётся точное повторение только что услышанного. Особенно примечательно, сколько “трудностей” почти сразу же рассеивается, как только люди впервые начинают слушать друг друга.

Здесь надо сделать предостережение! Понятие “обратной связи” не означает механическое повторение слов, наподобие попугая. Оно означает повторение смысла, сущности только что сказанного другим. Борцы, стремящиеся поскорее отделаться от “обратной связи”, склонны повторять всё сказанное им дословно. Это превращается в упражнение памяти, а не понимания, чем уничтожается самое назначение процедуры.

Нередко случается, что обратная связь передаёт полученное сообщение с видимой внешней правильностью, но искажает его дух. Это делается при помощи словесной или эмоциональной ретуши, с применением жестов или сарказма. Вот пример такой “обратной связи” во время борьбы между совладельцами жилого дома:

Партнёр А: Я раздражён тем, что в прошлом месяце вы каждый уикенд сбежали. Вы всегда говорите, что должны быть с семьёй, и сваливаете на меня всю работу по наведению порядка и надзору.

Партнёр Б: Вы сказали, что вас раздражает, когда я провожу уикенды со своей семьёй, и что вы хотели бы, чтобы я вместо этого занимался делами нашего дома.

В этом случае “обратная связь” партнёра *Б* изображает дело так, будто партнёр *А* жалуется на то, что он проводит время с семьёй, тогда как в действительности *А* жалуется на недостаточное сотрудничество и уклонение от ответственности.

Наблюдатель-участник может быть особенно полезен в обнаружении этих тонких нюансов, искажающих коммуникацию и часто ускользающих от эмоционально возбуждённых участников.

Шаг 5: *Требование изменения*

Теперь, когда установлены правила игры, “инициатор” может предъявлять своё конкретное “требование изменения”.

В споре о лишних расходах между мужем и женой, совместно владеющими фотоателье, жена потребовала: “Отныне я хочу подписывать вместе с тобой каждый чек больше чем на пятьдесят долларов”.

В борьбе по поводу доступа к информации один служащий потребовал: “Я хочу иметь доступ ко всему, что обо мне написано в моём личном деле”.

Требования изменения должны относиться только к действиям, а не к установкам. Тогда можно определить в конкретных терминах, как происходят уже согласованные изменения, в то время как установки всегда оставляют место для толкований. В предыдущем примере требование служащего не было предъявлено в виде “не будьте

скрытны”, а в виде “я хочу иметь доступ”. Точно так же, в случае фотоателье речь шла о конкретных действиях. В этих случаях подписание чека иди доступ к досье могли служить конкретным свидетельством о произошедшем изменении.

Шаг 6: *Отпор “партнёра по борьбе”*

После того, как “требование изменения” правильно повторено “обратной связью”, начинается борьба. Теперь “партнёр по борьбе” получает возможность ответить на жалобу и на “требование изменения”, выразив словесно свою точку зрения на обсуждаемый предмет.

Шаг 7: *Взаимодействие честной борьбы*

Теперь честная борьба движется в обоих направлениях. Каждый из участников по очереди выражается прямыми и простыми предложениями. Каждое высказывание повторяется обратной связью, прежде чем партнёр принимается возражать.

Шаг 8: *Завершение*

После исчерпывающего обмена высказываниями необходимо завершение. В этот момент “партнёр по борьбе” либо соглашается на “требование изменения”, либо полностью отвергает его, либо, наконец, формулирует конкретные условия частичного изменения. “Завершение” состоит в повторении только что достигнутого соглашения. Впрочем, в некоторых случаях спорщики устают, не успев придти к соглашению, и назначают срок для продолжения борьбы.

Шаг 9: *Последующее соглашение*

В дальнейшем происходит собрание, на котором обсуждается успех или провал соглашения. Все достигнутые изменения признаются и поддерживаются. При этом даётся положительная оценка лицу, успешно изменившему своё неведение.

На этом собрании первоначальное соглашение, заключённое на стадии “завершения”, может быть подтверждено или пересмотрено. Обязательства всегда остаются гибкими. Так как в честной борьбе проявляется добрая воля к агрессивному взаимодействию, то борьба не имеет конца.

Как уже было сказано, содержание честной борьбы имеет второстепенное значение, главное же — самый её процесс. Процедура честной борьбы более всего предназначена для того, чтобы развить у людей чувствительность к уникальному стилю коммуникации каждого из них и помочь им устранить искажения и уклонения, мешающие решению конфликтов.

Для этой цели вводится система оценок, доставляющая борцам полезную критику. Оценки служат не для сравнения борцов между собой, а чтобы помочь им правильно представить себе своё поведение при взаимодействии и извлечь из него урок. Кроме того, “честная борьба” устраняет подход “победитель и побеждённый”, поскольку, при этой процедуре обе стороны получают удовлетворяющее их решение вопроса и поучительное переживание.

Оценка борьбы

Стиль борьбы каждого партнёра оценивается наблюдателями-участниками. Чтобы помочь судьям сосредоточиться на процессе взаимодействия, а не на его содержании, вводятся следующие переменные коммуникации:

1. *Реалистичность*. Являются ли сделанные высказывания рациональными и реалистическими? Плюс ставится за высказывания, прямо ставящие вопрос, отчётливо выражающие подлинные чувства и заботы. Минус ставится в тех случаях, когда высказывание искусственно, неискренне или имеет своей целью манипуляцию.

2. *Честность*. Может ли партнёр справиться с высказыванием, усвоить его и ответить на него? Плюс ставится в тех случаях, когда высказывание представляет собой “удар выше пояса”. Минус ставится, когда высказывание производит на партнёра сокрушительное действие, лишает его способности мотивировать свои мнения и продолжать борьбу.

3. *Вовлечённость*. Отражает ли высказывание подлинное чувство? Плюс ставится, когда проявляется подлинное чувство. Минус ставится, когда борец остаётся отчуждённым, ушедшим в себя, или когда он выражает притворную заботу.

4. *Ответственность*. Признаёт ли борец свою долю ответственности за конфликт и его решение? Если он проявляет готовность принять на себя ответственность, ему ставится плюс. Если же он занимает оборонительную позицию, отстраняет от себя ответственность и пытается свалить вину на внешние причины, ему ставится минус.

5. *Юмор*. Вызывает ли юмор, присутствующий в высказывании, чувство радостного облегчения, снимает ли он напряжённость, содействуя близости? Этот вид юмора получает оценку плюс. Сарказм и унижение партнёра получают оценку минус.

6. *Обратная связь*. Точна ли обратная связь, правильно ли она отражает смысл высказывания? Плюс ставится тому, кто помнит

услышанное и сопротивляется склонности тут же возразить. Минус ставится, когда борец забывает дать обратную связь, когда он даёт её нетерпеливо, неряшливо или в искажённом виде; или если он торопится вперёд, не дожидаясь подтверждения правильности своей обратной связи.

7. *Конкретность.* Ясны ли высказывания, содержат ли они конкретные, специфические детали? Если да, ставится плюс. За предположение и намёки неопределённого и общего характера ставится минус.

8. *Перспектива.* Относятся ли высказывания к ситуации “здесь и сейчас”? Плюс ставится за высказывания, ориентированные на текущий момент. Минус ставится за высказывания, застревающие в несущественных вопросах, или в жалобах и намёках на прошлое.

9. *Готовность к изменению.* Плюс ставится в том случае, когда есть готовность к гибкому поведению и открытость, нужная для изменения. Минус ставится за жёсткую позицию и сваливание бремени изменения на партнёра.

10. *Зануды и скрытая агрессия.* Типы зануд и разновидности скрытой агрессии изучены в первых главах этой книги. Плюс ставится за конфронтацию с партнёром по поводу его занудства или скрытой агрессии. Минус ставится за неспособность к такой конфронтации или участие в какой-нибудь форме скрытой агрессии.

Способы занудства (или “сведения с ума”) включают двойные пути, психическое изнасилование, навязывание чувства вины, невмешательство, “овеществление”, мистификацию, создание кризисов, блокировку (сбивание с толку) и “случайное поощрение”. Формы скрытой агрессии, подлежащие обнаружению, это тайный сговор, пассивная агрессия в виде забвения, недоразумение, затягивание и “неспособность к обучению”. Другие формы скрытой агрессии — это “моральное превосходство”, интеллектуализирование, сомнение, неблагодарность, игры в “больного тирана”, в “сестру милосердия” и в “беспомощность”.

Образец борьбы

Описываемая ниже честная борьба произошла между мистером Бриллом, директором проектно-исследовательского отдела крупной консультационной фирмы, и миссис Конрад, одной из руководящих сотрудников его персонала, занимавшейся технической экспертизой.

Миссис Конрад выполняла сложное задание, рассчитанное на пять недель. Её всё больше раздражала манера мистера Брилла

прерывать её работу, вваливаясь без предупреждения в её кабинет. В таких случаях он просил её заняться чем-нибудь “неотложным”, например, включить ещё одну распечатку с компьютера, проверить полученные на компьютере ответы или решить проблему об условиях загрузки типа “восток-запад”.

Миссис Конрад потребовала честной борьбы, и мистер Брилл согласился на неё. Они встретились в среду утром до начала работы, в присутствии доктора Гольдберга и двух наблюдателей-участников. Поскольку это была для каждого из них первая “честная борьба”, их проинструктировали по поводу основных правил, а затем им было разрешено бороться без перерыва; инструктаж содержал, разумеется, некоторую критику их “естественной” повседневной борьбы и способов коммуникации. В передаче диалога опущена “обратная связь”, которая обычно давалась правильно и точно.

Миссис Конрад: Моя жалоба в том, что вы вваливаетесь без предупреждения в мой кабинет и ставите вопросы, ожидая немедленного ответа. (Мистер Брилл даёт обратную связь).

Это вызывает у меня напряжённость, фрустрацию и такое раздражение, что каждый раз, когда вы приходите, я начинаю нервничать, замыкаюсь и просто не хочу вас слушать. (Мистер Брилл даёт обратную связь).

Моё требование изменения состоит в том, что вы должны спрашивать у меня согласие, прежде чем вваливаться ко мне с ещё одним вопросом, и я буду говорить вам, готова ли я вас слушать и могу ли отвечать на ваш вопрос. (Мистер Брилл даёт обратную связь).

Мистер Брилл: Послушайте, Кейт! Вы же знаете, что у нас работа, и её надо делать. Кажется, вы ужасно чувствительны. (Миссис Конрад даёт обратную связь).

Миссис Конрад: Я просто ужасно переживаю от того, что меня всё время прерывают. То, что вы делаете, плохо и для меня, и для вас. (Мистер Брилл даёт обратную связь).

Мистер Брилл: Эти вопросы вдруг приходят мне в голову, и я только хочу, чтобы вы знали, что нам всё это придётся сделать. (шутливо) Может быть, Кейт, у вас сейчас неудачная часть месяца? (Миссис Конрад даёт обратную связь).

Миссис Конрад: Не навязывайте мне ваши женские стереотипы. Совсем не важно, женщина я или мужчина. Ни один человек не может так перескакивать от одной вещи к другой. Неужели вы не можете вести себя белее терпеливо? (Мистер Брилл даёт обратную связь).

Мистер Брилл: Да, но тогда я могу забыть, зачем я хотел к вам

зайти. (Миссис Конрад даёт обратную связь).

Миссис Конрад: Тогда напишите это и пошлите мне записку. Или по крайней мере предупреждайте меня о вашем приходе. (Мистер Брилл даёт обратную связь).

Мистер Брилл: Вы в самом деле ужасно чувствительны из-за этих вещей. Вы напоминаете мою жену — какая же вы ведьма! Ведьма! Ведьма!¹ (Миссис Конрад даёт обратную связь).

Миссис Конрад: Вы и с вашей женой обращаетесь таким образом? (Мистер Брилл даёт обратную связь).

Мистер Брилл: (с горячностью) Мою жену вы уж оставьте в покое! (Миссис Конрад не даёт обратной связи, а тут же начинает гневную отповедь. Её останавливает доктор Гольдберг, предлагая ей дать сначала обратную связь).

Миссис Конрад: Это вы о ней первый заговорили. (Мистер Брилл даёт обратную связь. В этот момент оба участника явно вышли из колеи и перед возобновлением борьбы устраивается открытая сходка с доктором Гольдбергом и наблюдателями-участниками).

Миссис Конрад: Понимаете ли, Джим, я отвечаю за эту работу. Я понимаю, что у вас много забот, но ведь мне приходится делать больше, чем просто выполнять ваши пожелания. Если вы перестанете садиться мне на шею, может быть, мы сможем справиться с этим делом. (Мистер Брилл даёт обратную связь, сначала сказав, что она “перегрузила” его, и потребовав повторить фразы одну за другой).

Мистер Брилл: Не надо так волноваться из-за этого. Честно говоря, я никогда не думал, что это вас так раздражает. (Миссис Конрад даёт обратную связь).

Мистер Конрад: Я буду вам сообщать. Но вы должны меня спрашивать. (Мистер Брилл даёт обратную связь).

Мистер Брилл: Ну, что за глупости! (Миссис Конрад даёт обратную связь).

Миссис Конрад: Так почему бы вам не позвонить мне по телефону каждый раз за десять минут до вашего прихода? (Мистер Брилл даёт обратную связь).

Мистер Брилл: О-кей, я согласен на это. (Миссис Конрад даёт обратную связь).

Миссис Конрад: Ладно!

Здесь может возникнуть вопрос: “Не слишком ли это длинный

¹В подлиннике bitch — сука, что вряд ли подходит в точном переводе к описываемой ситуации. — Прим. перев.

путь, чтобы прийти к столь простому решению?” Ответ гласит: “Нет!” Мистер Брилл и Миссис Конрад больше месяца ходили вокруг да около этого вопроса. Оба они нуждались в том, чтобы полностью выявить свою позицию и свои чувства, прежде чем им удалось прийти к тому, что на первый взгляд кажется очевидным решением.

Тренер по борьбе оценил обоих борцов следующим образом:

Протокол оценки

Дата: 13 июня 1973 г.

Инициатор (**И**): *Миссис Кейт Конрад*

Партнёр по борьбе (**ПБ**): *Мистер Джим Брилл*

Жалоба: *Вваливается в кабинет без предупреждения и задаёт вопросы.*

Вредное действие: *Напряжённость и раздражение. Не хочет слушать.*

Требование изменения: *Спрашивайте предварительно моего согласия.*

	Плюс	Минус
<i>Реалистичность</i>	И: Подлинная озабоченность	ПБ: Сначала сарказм, свидетельствующий о несерьёзном отношении к вопросу
<i>Честность</i>		ПБ: Замечание, сравнивающее И с его женой, и замечание “Вы и с вашей женой обращаетесь таким же образом?” были “ударами ниже пояса”
<i>Вовлечённость</i>	И и ПБ: проявили много чувств и глубокую вовлечённость	И и ПБ: оба вначале считали виновными друг друга
<i>Ответственность</i>	И и ПБ: Оба в конечном счёте начали понимать друг друга	

Юмор:

ПБ: Унизительное замечание об “этой части месяца”

Обратная связь

И и **ПБ:** Кроме одного промаха, оба правильно и точно давали обратную связь

Конкретность

И и **ПБ:** Оба выражали свои мнения ясно и правильно

Перспектива

И и **ПБ:** Оба находились в настоящем времени

Готовность к изменению

И и **ПБ:** В конечном счёте оба проявили волю к изменению

“Сведение с ума” и скрытая агрессия

ПБ: Обвинил **И** в перегрузке

И: Устроила перегрузку

ПБ: Заявление, создающее чувство вины (“Ведьма!”)

ПБ: Вначале сбил **И** с толку, сказав: “Вы просто ужасно чувствительны” и “Вы напоминаете мою жену”

ПБ: “Овеществление” в замечании о “части месяца”; это стереотип

И: Не смогла пойти на конфронтацию с **ПБ** по поводу сбивания с колеи, “овеществления” и создания чувства вины.

Краткое резюме факторов стиля

	Плюс	Минус
<i>Рационалистичность</i>	рациональный и реалистический (стиль)	запутанный, неискренний, стремящийся к манипуляции
<i>Честность</i>	может справиться, усвоить и ответить	сокрушает, наносит ущерб другому
<i>Вовлечённость</i>	подлинное чувство	отчуждённый, ушедший в себя, притворный
<i>Ответственность</i>	признаёт ответственность	оборонительный, перекладывающий вину
<i>Юмор</i>	радостный	саркастический, унижительный, насмешливый
<i>Обратная связь</i>	точная, передающая существо дела	искажает, забывает
<i>Конкретность</i>	ясный, конкретный, специфический	неопределённый, общий
<i>Перспектива</i>	здесь и сейчас	несущественный, старые истории
<i>Изменение</i>	открытый и гибкий	закрытый, жёсткий

“Сведение с ума” (занудство)

1. двойные пути
2. психическое изнасилование
3. создание чувства вины
4. невмешательство
5. “овеществление”
6. мистификация
7. создание кризисов
8. перегрузка

Скрытая агрессия

1. тайный сговор
2. пассивная агрессия
 - а. забвение
 - б. недоразумение
 - в. затягивание
 - г. неспособность к обучению
3. моральное превосходство
4. интеллектуализация

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 9. блокирование | 5. неблагодарность |
| (сбивание с колеи) | 6. “больной тиран” |
| 10. случайное поощрение | 7. “сестра милосердия” |
| | 8. “беспомощность” |

Через неделю миссис Конрад и мистер Брилл снова встретились. Они обнаружили, что их “завершающее” решение оказалось удобным для обоих, что оно выполнялось. Они почувствовали также, что их отношения стали дружелюбнее, и что они лучше понимают потребности друг друга.

Глава 21

Борьба за рост

Не идите кротко в эту благостную ночь.
Ярость, ярость против того, что умирает свет.
*Дайлан Томас*¹

Рост — это процесс, ведущий к эмоциональной перестройке и к созданию нового, более целостного и реального способа самовыражения и отношения к миру. Поскольку у большинства людей поток агрессивной энергии жёстко блокирован, важный первоначальный шаг в этом процессе роста состоит в освобождении этой энергии от пассивности, застоя и покорности, в придании ей самоутверждающего и гибкого выражения.

Наша культура по традиции поощряет пассивную, покорную установку по отношению к собственной эмоциональной личности. Это объясняется тем, что рост личности обычно связан с ломкой стереотипных, предсказуемых и покорных способов общения и жизни. Всякая ломка стереотипов неизбежно нарушает статус кво. Каждое отклонение от преобладающих шаблонов реагирования и общения, “безопасных” и “удобных” в том же смысле, как клеточное содержание животных, не обходится без разрушения чего-то обычного и сопровождается агрессивным сдвигом к чему-то необычному. Поэтому поддерживаются лишь те виды поведения, которые направлены к большей приспособленности и ориентируются на преобладающие социально “приемлемые” шаблоны. Таким образом, каждый человек на пути к эмоциональному росту оказывается одиноким охотником, прокладывающим свой путь через неведомые места.

Эти стремления к росту также наталкиваются на сопротивление, постольку они нарушают сложившееся равновесие отношений и взаимодействий. Когда, например, один из супругов делает заметный шаг к выражению своих подлинных чувств и глубоких потребностей, то другой из супругов тем самым вынужден измениться, чтобы сохранить некоторое равновесие. Если он (или она) не меняется, то отношения становятся значительно хуже.

¹Томас, Дайлан Марлей — английский поэт и новеллист первой половины двадцатого века. Приведён дословный перевод стихов. — *Прим. перев.*

То же верно и в профессиональной деятельности. Если кто-нибудь осознает, что тратит свою драгоценную жизнь на монотонную, бессмысленную работу, и хочет действовать в соответствии с таким пониманием, то он неизбежно ставит этим под угрозу и близких ему людей, рассчитывающих на него как на кормильца, и сослуживцев, которым он напоминает об их собственном пассивном отношении к бессмысленному труду. По традиции общество отнюдь не содействует человеку, вздумавшему менять на ходу свою профессиональную упряжь. Поэтому каждый, кто в возрасте около сорока лет или позже захотел бы изменить столь драматическим образом свою жизнь, неизбежно столкнётся с гневным осуждением тех, кого это может задеть.

В процессе роста личности или во время кризиса человек непременно наталкивается на препятствия. Ему приклеивают ярлык “больного” или говорят, что у него “трудности”. Кроме того, в нём возбуждают чувства вины. Это может выразиться в виде вопросов: “Как вы можете быть таким эгоистом?”, “Думаете ли вы о ком-нибудь, кроме себя?”, или в виде упрёков: “Посмотрите, что вы делаете с другими!” Поскольку чувство вины является в нашем обществе очень сильным мотивом поведения, многие люди, слышащие внутренний голос, побуждающий их меняться, нередко начинают сомневаться в себе и испуганно отступают к обычным шаблонам “приспособленного” поведения, принося в жертву свою личность.

Позитивные аспекты агрессивного самоутверждения в процессе роста воплотили в последние годы различные угнетённые группы нашей культуры. Эти группы представляют превосходные образцы того, как можно добиться здоровых изменений, взяв на себя агрессивную личную ответственность за своё положение и свою жизнь. Мы говорим о таких группах, как чёрные, чиканос, гомосексуалисты и женщины¹. Конечно, аналогия между поведением этих групп и личным поведением требуют осторожности, но из их опыта можно извлечь ценные уроки.

В течение десятилетий чёрные, стремившиеся улучшить своё ужасное жизненное положение и преодолеть отрицательный образ самих себя, применяли пассивную стратегию. К этому подходу отно-

¹Чиканос (мн. число от “чикано”) — в американском жаргоне кличка для людей латиноамериканского происхождения. Гомосексуалисты (в подлиннике “gay”, жаргонное обозначение этой группы) ставятся здесь в один ряд с такими “угнетёнными группами”, как расовые меньшинства или женщины. Такая точка зрения, вряд ли логичная, была распространена среди американских “либералов” в шестидесятые годы. — *Прим. перев.*

сились пассивное сопротивление, просьбы, жалобы и попытки скромно проложить себе путь в отвергающую их систему. Время от времени общество бросало им какие-нибудь крохи — как раз столько, чтобы их успокоить, поддержать их надежды и задержать более энергичные формы самоутверждения. Каждый выигрыш такого рода оказывался скудным и никоим образом не содействовал серьёзному продвижению. Но в середине 60-х годов чёрные начали воинственно защищать свои права. И за пять последующих лет они добились больших конкретных социальных перемен и большего роста самоуважения, чем за пятьдесят прошлых лет.

Воинствующие группы чиканос в значительной мере способствовали тому, что сообщество американцев мексиканского происхождения заняло заметное положение в нашей культуре. Эта культурная группа, как правило, игнорировалась и подавлялась до тех пор, пока чиканос начали агрессивно утверждать свои потребности и права в качестве американских граждан. Теперь американцы мексиканского происхождения, наряду с неграми, составляют неотделимую часть положительных программ в области трудоустройства, школы и высшего образования. Например, изучение чиканос стало в ряде учебных заведений учебным предметом, а в некоторых учреждениях для этого особые отделения.

Гомосексуалисты долго подвергались преследованиям по закону, общественному шельмованию, а психиатры рассматривали их как “больных”. В частности, мужчины-гомосексуалисты несли на себе отталкивающий стереотип извращенцев, прячущихся в уборных и соблазняющих невинных мальчиков.

В конце 1960-ых годов они проявили активность, утверждая свои человеческие и гражданские права. По мере того как они всё более агрессивно защищали свои интересы, реакция публики на эту группу стала резко меняться в положительном направлении. Даже многие профессиональные психиатры и психологи начали менять свои теоретические предпосылки. Они были уже не столь убеждены, что надо превращать гомосексуальных людей в гетеросексуальных, если только они сами этого не хотят.

Подобным образом развивалось и движение “Освобождение Женщин”. Пока женщины жаловались на несправедливость господствующим мужчинам-законодателям по таким вопросам, как аборт и равноправие, не было почти никакого продвижения. Когда же они перестали жаловаться и стали требовать, они начали добиваться равноправия. В процессе этой борьбы у многих женщин радикально изменились самопонимание и собственный образ.

Они больше не рассматривали себя как объект секса и перестали считать себя гражданами второго сорта. Каждой из этих групп пришлось пройти через период драматического самоутверждения, прежде чем наступили заметные изменения в их самопонимании и в общественных реакциях. Но до тех пор, пока они держались пассивного поведения, оставаясь в “милых” ролях, положение групп по существу не менялось.

Та же связь между агрессией и ростом есть и в жизни индивида, с той разницей, что индивид при своём стремлении к росту не пользуется групповой поддержкой. Поэтому, когда он вырывается из шаблонов и находит свои личные эмоциональные ритмы, его путь более труден, беспокоен и одинок.

Размышляя об этом индивидуальном процессе роста, мы пытались выделить некоторые основные переменные, от которых он зависит, и пришли к следующему дальше перечню, содержащему, как мы полагаем, наиболее важные из них.

Риск против безопасности

Стремление к безопасности составляет нормальную основу человеческих побуждений. Но для многих людей оно превратилось в связывающую их цепь, в оправдание их пассивности. Обычное и известное, хотя и переживаемое как мучение и скука, предпочитается беспокойству и неуверенности изменений и новшеств.

Стюарт Арнольд специализировался в середине 60-х годов в области бизнеса и окончил колледж в 1967 году в числе первых 5 процентов своего класса. Он искал работу, и в первые месяцы рынок рабочей силы выглядел мрачно. Опасаясь, что ему не найти ничего лучшего, он принял первую предложенную ему работу с приличной оплатой. В работу входило изучение возможностей капиталовложений для крупной страховой компании. Эта служба не только хорошо оплачивалась, но и приносила многочисленные побочные выгоды.

В течение пяти лет он вполне преуспел в этом деле, и ему несколько раз повышали жалованье, но он заметил, что по утрам ему становилось всё труднее вставать и идти на службу. Кроме того, он превратился в заядлого курильщика, и выпивка во время ленча и по вечерам занимала всё большее место в его жизни.

Его потребность в обеспеченности, заставившая его взяться за эту работу и положительно влиявшая на него в первые годы, начала вызывать дурные последствия. Работа не давала Стюарту интеллектуальных стимулов и эмоционального удовлетворения. Он про-

сто совершал некоторые телодвижения, но в то же время боялся уйти со службы.

В области труда есть много таких Стюартов Арнольдов, людей, поступивших однажды на службу и остающихся на ней из одних только соображений безопасности. В конечном счёте они начинают действовать как роботы — с девяти до пяти. Они утешаются планами, как провести уикенд или отпуск, и нагружаются после работы выпивкой и едой.

В случае Стюарта, как бы он ни боялся уйти, стремление к росту было в нём слишком сильно, чтобы его можно было подавить. Оно само по себе взяло верх. Его поведение на службе сильно изменилось. Он настраивал против себя своего начальника резким и саркастическим обращением с сотрудниками, которых он должен был обслуживать. Кроме того, он стал запаздывать с отчётами, время от времени допускал грубые ошибки в вычислениях, а после ленча возвращался с опозданием и навеселе. Иными словами, его подсознательное стремление к росту, та часть его личности, которая не могла больше выносить своё удушение, вызывала у него поведение, ведущее к увольнению, что в конце концов и произошло.

Стремление к росту может одержать верх само по себе также в других условиях. Несчастный муж (или жена) может втянуться в очевидную неловкую связь, ускоряя этим кризис и разрыв надоевшего брака, который оба супруга никак не решались разорвать. “Обманщика” в браке окружающие шельмуют как “плохого” человека, хотя он (или она) берёт на себя в действительности грязную работу, чтобы освободить обоих супругов.

Даже столь ужасное переживание, как “нервный срыв”, может быть подсознательным орудием с целью вызвать кризис, необходимый для роста и изменения. “Срыв” делает для другого человека нечто, что он сам боится сделать для себя, опасаясь за свою безопасность. Это заставляет его пересмотреть и изменить свою жизнь.

Трагично, что когда человек переживает кризис, социальное давление никоим образом не помогает ему найти правду и смысл его переживаний, а, напротив, толкает его в сторону приспособления к принятым шаблонам. Например, человеку внушают, что разрыв брака — это “болезненное явление” или неудача в жизни, что он этим “изменяет” супругу (или супруге), и таким образом вынуждают его продолжать свой брак. Точно так же, в профессиональном кризисе такого человека, как Стюарт Арнольд, всячески предупреждают о неуместности его поведения, что может вызвать у него лихорадочное стремление “исправиться”. В поворотной точке кри-

зиса человек, получающий от других отрицательные, устрашающие оценки своего поведения, может проникнуться ненавистью к себе и в отчаянии устремиться назад. Поскольку другие истолковали его переживание как “болезненное”, он усваивает и эту оценку, вместе со всем остальным.

Но если у человека достаточно сильная личность и достаточная эмоциональная поддержка других, чтобы осознать смысл переживаемого им кризиса роста, говорящего ему, что в его отношении к собственной жизни что-то глубоко неверно, — тогда перед ним открывается прекрасное будущее: человек начинает расти.

Переживание против анализа

В наши дни есть много пациентов, проходящих длительный психоанализ или психотерапию, которые хорошо “понимают” самих себя и умеют искусно анализировать собственное поведение и поведение своих друзей. Но при этом они всё ещё страдают от тех же страхов и конфликтов, из-за которых они обратились к врачу. Они всё ещё не способны к достаточному самоутверждению, чтобы изменить своё поведение и свой внутренний эмоциональный опыт.

В таких случаях процесс анализа и “понимания” сам по себе становится болезнью, задерживающей продвижение и переживание. Каждое чувство разлагается и интерпретируется, пока не сводится к нулю. Энергия чувства подрывается, и оно не способно к росту. В конце концов эти люди мирятся со своей судьбой, жалобно говоря: “Да, у меня всё те же трудности, но теперь я по крайней мере знаю их причины. Я лучше понимаю самого себя”.

Нынешняя популярность групп роста в нашей стране — это в значительной степени реакция против бесплодного процесса бесконечного анализа. Участники этого движения насмешливо называют такой анализ “насилование ума”¹, что означает пустой нескончаемый процесс поиска более “глубокого” значения и более проникательного истолкования собственных чувств и поведения, с целью добиться изменений.

В действительности, понимание и анализ — важные предпосылки изменения. Но если они превращаются в самоцель, они дают лишь фрустрирующую иллюзию роста, но не самый рост.

¹В подлиннике “mind fucking”, где mind означает “психику”, а fucking — жаргонное слово, обозначающее половой акт. — *Прим. перев.*

Движение против воздержания

В нашем высоко механизированном, безличном обществе можно обрести радость, чувство благополучия и связи с жизнью лишь путём агрессивного дерзания удовлетворить свои потребности. Неспособность к дерзанию влечёт за собой изоляцию и поиски замещающих видов удовлетворения. Это значит, что люди ищут удовольствия в безлично приобретаемых вещах и в переживаниях, какие можно купить за деньги. Сюда относятся наркотики, эскапистская¹ деятельность вроде кино, телевидения и слушания звукозаписи, злоупотребление едой и выпивкой, или нарочитое потребление дорогих и бесполезных предметов роскоши. В таких случаях даже психотерапия может превратиться в попытку купить себе за деньги дружбу.

Люди, научившиеся в конце концов дерзать и прямо, уверенно и открыто выражать свои потребности, обнаруживают, что другие, тоже сдерживавшие выражение своих потребностей, радостно идут им навстречу.

Открытость против замкнутости

В начале сеанса марафонной терапии, проведённого авторами этой книги в один из последних уикендов, многие участники жаловались на скуку. В самом деле, взаимодействие было поверхностным. Все были заняты оценкой группы, беспокоясь, насколько рискованно будет перед нею раскрыться.

На четвёртом часу одна женщина начала открыто говорить о себе. Ей был сорок один год, и её недавно бросил муж, проживший с ней семнадцать лет. Он сбежал с секретаршей своего друга, двадцати двух лет.

“Мне надо рассказать вам о себе”, — начала она, обращаясь к группе. “Для этого я сюда пришла. Я не хочу больше прятаться и притворяться, будто всё в порядке. Я чувствую себя одинокой, непривлекательной и отчаявшейся. В прошлые годы у меня было шесть связей с мужчинами. Все они не захотели продолжать это после трёх или четырёх встреч. Обычно мужчина исчезает после первого секса”.

“Мне неприятно говорить об этом, — продолжала она, — но я даже давала объявления в газетах для холостяков. На прошлой неделе я была у профессионального сводника, подыскивающего одиноких

¹“Эскапизм” (от англ. escape) — тенденция к бегству от действительности.
— Прим. перев.

образованных мужчин. Я просто начинаю ненавидеть себя за всё это, и мне нужна помощь”.

Её самораскрытие пробило лёд отчуждения, и в комнате внезапно возникла атмосфера тепла и жизни. Она выразила свои чувства правдиво. Её не критиковали: она задела группу, и группа переменилась.

Одна из главных причин, подавляющих рост, — это страх перед самораскрытием. Этот страх происходит от чувства стыда и недоверия к другим. До самого последнего времени такие кризисы, как разводы, аборты, алкоголизм, провалы на экзаменах, внебрачные связи, гомосексуальные чувства или даже трудности и задержки в развитии ребёнка подвергались общественному табу¹. Люди мучились, скрывая эти важные стороны своей жизни. Они считали себя какими-то чудищами и извращенцами, непохожими на других.

В момент прорыва, когда человек способен, наконец, открыто сказать: “Вот кто я на самом деле, и вот что со мной произошло”, — в этот момент начинается процесс роста. Человек вдруг обнаруживает, что он способен к эмоциональной связи с другими людьми, которые оказывается имели в жизни подобные переживания.

Скрытность по поводу себя усиливает чувства вины, ненависти к себе и отчуждения от людей. Эти тайные чувства буквально отравляют и парализуют эмоциональную жизнь человека, создавая у него представление, будто он больше других болен, или резко отличается от других.

Жизнь в собственном ритме против подчинения авторитету

В обществе, одержимом фактами и жадно поглощающем статистику, преобладающей эмоционально вредной установкой является тенденция сравнивать себя с нормами и стандартами поведения, установленными кем-то другим. Журнальные и газетные статьи, претендующие на подобную информацию, касаются таких предметов, как сексуальная и брачная совместимость, личная привлекательность, эмоциональное здоровье и профессиональная пригодность. Эти сочинения производят весьма вредное действие на ранимых читателей, склонных сравнивать себя с кем-то другим и отрицательно оценивать себя.

¹Поскольку каждая культура представляет собой прежде всего систему запретов, здесь снова возникает вопрос, какой культурой авторы хотели бы заменить “западную” культуру, которой свойственны были перечисленные “табу”. — *Прим. перев.*

Поэтому важно сделать следующий шаг, в котором агрессия выступает на службе здоровья — научиться сказать себе и другим: “Всё это статистика. Это не я. Никто на свете на меня не похож. У меня свои неповторимые ритмы, и важно только одно — чтобы я был в ладу с самим собой”. Как только человек достиг этого, у него вырабатывается обоснованное чувство приятия самого себя, вместо бесконечного, сводящего с ума старания приспособиться к шаблонам этих мифических “других”.

В этом убеждает нас собственный опыт. Доктор Бейч в своей профессии, клинической психологии, долго рассматривался как отщепенец. Его коллеги настаивали, что надо работать с людьми индивидуально, он же работал с парами и группами. Другие проводили лечебные сеансы продолжительностью в пятьдесят минут, между тем как доктор Бейч экспериментировал с продлёнными сеансами, превратившими в конце концов в марафоны длиной в двадцать четыре часа и больше. Другие пытались избавить своих пациентов от раздражения и враждебности, разлагая эти чувства, тогда как лектор Бейч искал пути оживления людей и отношений между людьми прямым выражением этих чувств.

Доктор Гольдберг также обнаружил на ранней стадии своей деятельности, что традиционные способы работы психолога вызывают у него ощущение безжизненности и апатии. В течение десяти лет он менял методику своих экспериментов, пока не начал работать, следуя преимущественно собственному интуитивному ритму и собственным эмоциональным реакциям.

Исходя из нашего опыта, мы утверждаем, что принесение в жертву собственной эмоциональной реальности в конечном счёте всегда приводит к отрицательным эмоциональным последствиям для человека и его отношений с людьми. Чем больше мы сами доверяли собственным стремлениям к росту, сохраняя в себе гибкость и способность меняться, тем лучше мы помогали людям верить в себя и расти, используя свою жизненную энергию, и вместе с тем избавляясь от унижительной склонности представлять себя “больным”. Жизнь в своём собственном ритме требует принять агрессивный вызов вечно меняющейся жизни вокруг нас. Этот путь кажется опасным, в нём есть моменты страха и сомнения в себе. Но в конечном итоге он всегда приносит обновление. И мы полагаем, что это оправдывает риск.

Абрам Ильич Фет (1924–2007) — математик и физик, философ и публицист. Своим общественным долгом он считал знакомить российских читателей с наиболее важными книгами, никогда не издававшимися в России. Свободно читая на семи европейских языках, он тщательно отбирал и переводил книги для Самиздата, поскольку в условиях тоталитаризма и цензуры иного способа издания в России не было. Настоящее собрание составлено из этих переводов.

Дж. Р. Бейч и Г. Гольдберг рассматривают агрессию не как патологию, а как биологическое свойство человека, которое необходимо изучать. Загнанная внутрь, она становится взрывоопасной, причиняя вред как самому человеку, так и окружающим. Авторы предлагают не подавлять агрессию, а учиться её распознавать и направлять в конструктивное русло.

Abraham I. Fet (1924–2007) var en matematiker, fysiker, filosof och publicist. Han kunde sju europeiska språk, vilket innebar att han kunde översätta de viktigaste böckerna inom den moderna europeiska filosofin till ryska. Han översatte dessa böcker för Samizdat (egna verk), eftersom det inte fanns något annat sätt i det kommunistiska Ryssland med en stark censur. Dessa översättningar finns samlade i den multi volymer upplagan.

Aggression är inte en patologisk egenskap enligt författarna, utan en biologisk egenskap hos människan nödvändig för att få uppmärksamhet. Stängs aggressionen inne hos en person kan han bli farlig både mot sig själv och mot andra människor. Författarna anser därför att aggression inte bör undertryckas utan omdirigeras på ett konstruktivt sätt.

Philosophical arkiv
Nyköping, Sweden

