



Художник Н. Крацин

Агрессия — одна из форм защиты «Я»

Возможно, это единственный ученый в России, родные и близкие которого не радуются, а огорчаются, когда его показывают по телевизору. Ведь журналисты обычно вспоминают о нем, если происходит что-нибудь ужасное: совершается теракт, народное гуляние кончается дракой, всплывает очередной случай дедовщины... Заведующий отделом клинической психологии Научного центра психологического здоровья РАМН **С.Н. Ениколопов** — агрессиволог, специалист по агрессии у человека. Примечательно, что за исследованиями Сергея Николаевича с интересом следят не только психологи и педагоги, но и сами агрессивные субъекты. Одно из его выступлений пересылали друг другу и комментировали футбольные фанаты — хоть и не вполне цензурно, но в целом соглашаясь с выводами ученого. Однако российское общество

не всегда интересовалось агрессией. Более того, еще не так давно это слово в применении к человеку было запретным.

Исследования в этой области тесно связаны с именем лауреата Нобелевской премии, основателя этологии Конрада Лоренца. Он показал, что жизнь животных немыслима без агрессии, направленной против особей своего вида. И как раз потому, что агрессия необходима, она включена в число важнейших поведенческих инстинктов, причем проявляется в форме сложных и подчас очень красивых ритуалов — достаточно вспомнить «турнирные бои» у самых разных видов позвоночных, от аквариумных рыбок до оленей. А цель у всех этих ритуалов, как правило, одна и та же: минимизировать вред, наносимый собрату по виду. Раз уж без соперничества прожить нельзя, пусть оно будет бескровным.

В Советском Союзе этология считалась крамоллой, и не в последнюю очередь из-за лоренцовского понятия об агрессии. Если это инстинктивная, врожденная форма поведения млекопитающих, то она присуща и людям, в том числе самой прогрессивной части человечества, которая строит коммунизм и борется за мир! После такого кощунственного вывода никто уже не желал слушать, что агрессия — это не только оскаленные зубы или топор в руке, что она бывает полезна как группе, так и индивиду, что лишь понимание природы агрессии поможет уменьшить опасность...

Сергей Николаевич, а психологам в то время разрешалось изучать агрессию?

Запреты были. Я занимался этой тематикой только потому, что работал во Всесоюзном институте по изучению причин и разработке мер предупреждения преступности. Директор института Владимир Николаевич Кудрявцев, впоследствии вице-президент Академии наук, создал атмосферу, в которой можно было работать. Он был известным юристом и криминологом, и при нем институт стал одним из лучших в стране, вышел на мировой уровень. Именно здесь начали развиваться криминальная, юридическая психология, в том числе исследования агрессии.

То есть государство понимало, что такие исследования необходимы?

Государство — это люди, и разрешить исследования или запретить — зависело от начальника. На факультете психологии МГУ и в академии МВД слово «агрессия» было под запретом. Впрочем, те, кто боролись с вредным учением Лоренца, явно не читали его книг в подлинниках и попросту не знали, что именно он писал о роли агрессивного инстинкта.

А разве агрессию у человека можно считать инстинктом? Допустим, сознательное, обдуманное проявление агрессии?

Агрессия у человека — это не только агрессия в понимании Лоренца.

Современным специалистам по социальной биологии хорошо известно, что у животных есть программы агрессивного поведения и такое поведение может быть выгодным, в частности и агрессия против особи своего вида. Однако человек не только следует инстинктивным программам, но еще и многому обучается, и обучением преобразовывает инстинкт. В этой «школе» одни оказываются двоечниками, другие отличниками, но, так или иначе, ее проходит каждый из нас. Лоренц недаром подчеркивал, что к человеку и одомашненным животным неприменимы экстраполяции, к которым он прибегает во всех остальных случаях.

В дикой природе все продумано, продуман и контроль над агрессией. Во многих случаях она имеет ритуальный характер, например бои самцов, территориальные споры. Противники состязаются, не причиняя друг другу серьезного вреда. Агрессия ограничена в пространстве и во времени: если враг покинул охраняемую территорию, его не преследуют, а бои за самку ведутся лишь в определенный сезон. У человека этот контроль нарушился. Можно даже сказать, в каком из наших знаменитых мифов это отражено.

Каин и Авель?

Нет, Давид и Голиаф. Как только Давид додумался до инструментального подхода к агрессии: можно раскрутить камень на веревке и метнуть во врага, не подвергая себя риску,



ПРОБЛЕМЫ И МЕТОДЫ НАУКИ

и если даже промахнешься, успеешь убежать, — тут все и началось. За пращой появился лук, потом пистолет, пушка и, наконец, пульт управления с красной кнопкой. В инстинктивных программах приматов заложены механизмы торможения агрессии, например в тех случаях, когда противник испытывает сильную боль, признает себя побежденным и более слабым. Но если противник далеко или вообще не виден, то законы, открытые Лоренцом, не работают. Поэтому человеку приходится учиться управлять своей агрессией. Проблема лишь в том, что всему плохому мы учимся легче и быстрее, чем хорошему.

Есть работы и наши, и американские, которые достоверно показывают, как влияет агрессия в массмедиа на уровень насилия в повседневной жизни. Конечно, речь идет не о прямом сиюминутном влиянии: человек посмотрел фильм и тут же подрался с соседом. Взрослые люди в разной степени восприимчивы к агрессии в кино. Но известен чувствительный возраст, от семи до тринадцати лет, в котором человек обучается стилю решения проблем. Заучивается схема поведения: в этой ситуации надо проявлять агрессию, в этой — не надо.

Не секрет, что в современных фильмах способы мирного разрешения конфликтов представлены очень скупо. В них часто отсутствует разница между «хорошими» и «плохими» героями: и те, и другие по любому поводу хватаются за оружие. Помните, в советское время враг в кино — фашист, белогвардеец — всегда выглядел и вел себя отвратительно? Преступники в детективах были такими, что зритель удивлялся, как милиционер не видит, что они бандиты. А сам милиционер всегда был с благородным лицом. В жизни все не так, хорошие люди не всегда симпатичны, плохие — не всегда омерзительны. Но наивное разграничение добра и зла фактически говорило ребенку: бывают особые обстоятельства, когда насилие дозволено

и даже необходимо, например если надо защищать Родину. Критерии могут быть какими угодно, но для нас в данном случае главное — их четкость: ясное понимание того, что во всех других случаях, когда мы имеем дело не с врагами, насилие не позволено.

Как выйти из этой ситуации? Не так давно в США насилие на экране тоже занимало до 70% времени. Когда стало ясно, какими могут быть последствия, этот вопрос рассмотрели очень внимательно, вплоть до слушаний в конгрессе, и приняли меры. Кстати говоря, большая часть телемагнатов отнеслась к проблеме с пониманием. И сегодня американцы, желающие смотреть агрессивные фильмы, могут найти их на платном канале.

Было показано, что с помощью телевидения можно предлагать ребенку и пацифистские идеи — но они воспринимаются хуже, медленнее! Та же ситуация, что с плохими и хорошими словами: все непечатные слова запоминаются сразу, с первого предъявления, все хорошие слова нужно учить. Тем не менее имеет смысл чаще демонстрировать подросткам модели миролюбивого поведения.

Пацифизм — это замечательно, но, наверное, даже в идеальном обществе агрессия будет существовать, коль скоро это инстинкт?

Да, конечно. Но, говоря об агрессии, мы обычно отбрасываем ее позитивную составляющую. Ведь и большинство ученых — немного агрессоры, другое дело, что намерения у них самые добрые. Всякое проявление любопытства, подход к изучению — это, по сути, вопрос: «Можно я вас разберу, а потом соберу?» Большая часть проблем непонимания связана с тем, что агрессией называют все, что угодно, любое напористое, доминирующее, властное поведение. Хотя мы понимаем, что, к примеру, агрессивная манера игры на саксофоне не означает, что саксофон ломают, а гроссмейстер, применяющий агрессивную манеру игры в шахматы, не бьет противника доской.

А что на самом деле следует называть агрессией?

Агрессия — это целенаправленное нанесение вреда объекту или субъекту. Словом или делом, молчанием или бездействием. Тут важен мотив: вы можете рвануться помочь человеку перейти дорогу по гололеду и сбить его с ног, но никто не примет это за агрессию. Вы можете стрелять и промахнуться, то есть не нанести

вреда, — но это не значит, что агрессии не было. Или другой пример: человек знает, что начальник встал не с той ноги, но специально не предупреждает об этом сослуживца, потому что хочет, чтобы тому как следует досталось. Это агрессия без действия. Бывает, кроме того, агрессия косвенная — доносы, злые шутки, сплетни. Многие специалисты по косвенной агрессии описаны в литературе: от шекспировского Яго до злой Бабы Бабарихи.

В самом начале жизни человек проявляет прямую физическую агрессию: ударившись о стул, ребенок ударяет его в ответ. Потом, постепенно, человек начинает понимать, что агрессивными могут быть только живые существа, обучается выбирать способы ответной агрессии. Подрастая, ребенок переходит от прямой физической агрессии к косвенной и вербальной. Это не значит, что он «злой», «агрессивный»: просто ситуация может потребовать отстаивать свое достоинство. Дети вместо того, чтобы драться, ругают обидчика. Становясь старше, обучаются язвить и ябедничать. Трудно сказать, меньшее это или большее из зол, но, так или иначе, на другом конце шкалы — прямая физическая агрессия. Таким образом, агрессия проявляется себя в различных формах.

В одном из ваших интервью встречается термин «агрро» — внешне агрессивное, пугающее поведение и манера одеваться, которые на самом деле представляют собой игру в агрессию, например, у панков или байкеров...

Да, и такая ритуальная агрессия больше всего напоминает лоренцовские теории. «Я могучий и очень страшный, нас много, бойтесь нас...» У подростков порой появляются банды, группы, каждая из которых защищает свою территорию — улицу, квартал, район. Если такие группы сойдутся, дело может кончиться очень плохо, но может и не дойти до стычки — совсем как у животных при территориальных спорах, обе стороны ограничатся демонстрациями и угрозами.

Подобные формы поведения можно наблюдать не только у байкеров или панков. Интервью, которые дают перед матчем профессиональные боксеры, зачастую балансируют на грани уголовного, противники высказывают в адрес друг друга грубейшие угрозы — но при этом остается ощущение, что мы присутствуем при театральном действе. Совершается ритуал: боец демонстрирует

свое бесстрашие. Более того, грубость тут не обязательна: ту же сущность, хотя в совсем иной форме, имеют и всевозможные ритуальные действия на защите или предзащите диссертации. Каждая из противоположных сторон стремится показать себя могучей, а противника — ничтожным, и таких примеров в разных областях нашей жизни можно привести множество.

Так все же, агрессия может быть полезной?

Агрессия может быть необходимой, а может быть и вредной. Плохи крайности: точно так же, как, например, еда необходима для жизни, но и обжорство, и анорексия опасны. Агрессия позволяет человеку защищать себя, свою территориальную целостность, свое «я». Собственно, в первую очередь агрессия — одна из форм защиты «я», нашего представления о самом себе. Вы и не замечаете человека за соседним столиком в кафе, но если что-то в его поведении вызывает ощущение, что границы вашей личной территории нарушены — допустим, он слишком далеко выдвинул стул, загородив проход, — вы неосознанно воспринимаете это как угрозу и чувствуете раздражение.

Особенно бдительно мы охраняем свои границы и особенно остро реагируем на посягательства посторонних, когда в нас что-то изменилось. Даже такая мелочь, как новая прическа, платье, очки или ботинки, повышает нашу готовность дать отпор. Человеку все равно, как оценивается окружающими привычная деталь его облика, но трогать новое — лучше не надо.

Недаром агрессия оказалась хорошим индикатором для инициальных стадий соматических и психических заболеваний. Именно в тот момент, когда начинается заболевание, уровень агрессии возрастает: человек чувствует, что в нем что-то меняется. Всем знакомо раздражение в начальной стадии простуды. Вы еще не знаете, что больны, и температуру не мерили, да, возможно, она и не начала подниматься. Но свет горит слишком ярко, люди говорят громче, чем нужно, и все это ужасно раздражает. Человек и не думает о том, что лампочку покупал сам и всех этих людей завел у себя в квартире тоже сам. А на третий или четвертый день, как только температура снижается, — и свет нормальный, и люди кругом хорошие... Таким образом, агрессия — это еще и реакция на какие-либо изменения нашего «я». Психологические, физические или же социальные.



Именно поэтому не так опасен бедный или богатый человек, как опасен тот, чье материальное положение резко изменилось. Всем очевидно, что потери или страх новых потерь могут вызывать агрессивность. Но агрессивным может стать и тот, кто внезапно разбогател! Был хороший человек, а дорвался до власти или денег — и начал вести себя безобразно.

Но от каких-то перемен застраховаться невозможно, скажем, при взрослении?

Нет, если эти изменения запланированы, то они входят в «я»-концепцию. Человек учится в школе, но при этом уже думает о вузе, готовится к поступлению (я говорю о хорошем школьнике). Он видит себя в своей будущей профессии, понимает, кем станет и чем будет заниматься. Если его родители работают в этой же области, то вообще проблем нет. Другое дело — подростковый возраст: все вроде бы знают, что он настанет, но мало кто бывает к нему готов. Родители относятся к подростку как к маленькому, другие взрослые — уже как к большому, сам он чувствует, что голос у него ломается и усы пробились... Предвидеть все эти перемены, заранее включить их в свое представление о себе ребенку очень трудно.

А когда вчерашний студент становится аспирантом, его жизнь, по сути, не меняется: все идет в соответствии с планом. Вот если человек шел в аспирантуру и провалился, тогда возможны срывы, агрессивные или аутоагрессивные — направленные против себя самого.

Или если человек плохо представлял себе, чего он хочет добиться, и на самом деле все оказалось не так, как он думал?

Конечно. Именно поэтому хорошо, когда родители работают в близкой области. Ко многим изменениям мы бываем готовы. Но если не готовы, то реагируем очень болезненно. Как правило, человек не планирует пищевого отравления, не думает: выпью или съем это, потом поболею. (Хотя с учеными бывает и такое: австралийский врач, который выпил культуру возбудителя язвы, вероятно, был рад ощутить симптомы гастрита.) Но если человек построил себе множество планов и вдруг все они рухнули, — очевидно, он будет сильно раздражен. С психическими заболеваниями еще сложнее, потому что человек не может понять, что с ним происходит. Но организм ощущает

перемены, интуитивно реагируя повышенной раздражительностью, агрессивностью, и мы видим, что человек не в себе.

Но тогда получается, что религиозные люди, которые глубоко убеждены, что на все воля Божья, лучше готовы к переменам и менее агрессивны?

Да, мы делали исследование, в котором сравнивали агрессивность у неофитов и воцерковленных людей — мусульман, жителей татарских сел, и московских христиан. Все воцерковленные, независимо от конфессии, менее авторитарны и менее агрессивны. Все неофиты крайне агрессивны и авторитарны.

А верующих со скептиками вы не сравнивали?

Со скептиками сравнивать трудно, потому что трудно определить, кто скептик, а кто нет. Ясно, что большая часть скептиков неавторитарна, это входит в их комплекс верований. Они не могут быть очень уж агрессивными, поскольку готовы и к тому, что существуют другие взгляды, и к неожиданным переменам. Скептики не только слушают прогноз погоды, но и глядят в окно, поэтому им реже приходится злиться из-за дождика, нарушившего планы.

Значит, противоядие от агрессии в разумном, осознанном отношении к миру?

Да, конечно. Если мир контролируем — значит, мир доброжелателен и я хороший. Для человека это самое главное, ему важно поддерживать в себе убеждение, что дела обстоят именно так. Но некоторые идут другим путем. Говорят себе: мир злобный, люди все злые. Тогда для них мир становится предсказуемым в своей непредсказуемости, и каждая новая неприязнь подтверждает это. Подобные убеждения демонстрируют люди при посттравматических состояниях: мир, во-первых, непредсказуем, во-вторых, не вознаграждает за то, что вы хороший. И отсюда вывод: мир злой,

недоброжелательный. Причем это работает даже при случайностях: сколько на свете плохих людей, на которых должна бы упасть сосулька, но падает-то на меня... Поэтому очень часто, как ни парадоксально, жертва сама начинает проявлять агрессию.

Сейчас я разрабатываю и пытаюсь опубликовать синтетическую концепцию агрессии, в которой есть место и инстинктам, и обучению, и факторам, определяющим наше существование в реальном мире. Очень важно, что в реальности играет роль не только «я» человека, но и ситуация, в которой он оказывается. Скажем, кто-то во время застолья отодвинул стул у меня за спиной и я сел мимо него, — я знаю, что эти люди доброжелательны, что это шутка, пускай дурацкая и агрессивная, и я сам смеюсь. Но если то же проделает малознакомый человек или в компании будет дама, которая мне нравится, — реакция будет иной. Есть множество ситуативных факторов, которые не являются производными от инстинкта или обучения, и подобную ситуацию никто не может предсказать.

А не существует ли такого обучения, которое пригодились бы в любой ситуации?

Чтобы нивелировать агрессию, полезно, во-первых, представлять себе как можно больше вариантов развития ситуаций, а во-вторых, постараться как можно больше узнать о самом себе, лучше понять свои возможности. Огромную роль играют навыки общения. Если я могу вас уговорить, мне не нужно ни кричать на вас, ни заставлять силой. Но всему этому нужно учиться.

С доктором психологических наук
С.Н.Ениколоповым беседовала
Е.Клещенко

