

## Скорая помощь психолога

### Психология толпы



Каждому знакомо ощущение тревоги, дискомфорта и даже эмоционального истощения на рынке, в магазине либо кинотеатре. Толпа предполагает некую угрозу личности — от растворения нашей индивидуальности до реальной физической угрозы.

#### КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕЗУМИЕ

Человек, попавший в толпу, быстро становится ее частью, песчинкой

в урагане гнева, паники, он практически не может сопротивляться захватившей его стихии эмоций и действует как все.

Если рассматривать толпу как самостоятельный организм, то ее поведение можно сравнить с поведением больного в психотическом состоянии.

#### 1. Нелогичность мышления

Поступки не поддаются рациональному объяснению, а совершаются под воздействием эмоциональных импульсов, при этом толпа мало чувствительна к импульсам извне, но чрезвычайно быстро распространяет их внутри самой себя. Это именно то, что называют «накалом страстей». Орава людей живет настоящим, не задумываясь о последствиях. Главная ее задача — удовлетворить сиюминутную потребность, будь то желание убежать либо жажда обладать кумиром.

#### 2. Восприимчивость к информации

Любое сказанное слово легко обретает реальные очертания, слово «Стреляют!» может вызвать молниеносную реакцию как паники, так и агрессии в отношении правоохранительных органов. И не важно, что никто не собирается стрелять, кому-то показалось, что он слышит звук выстрела, а само слово «стреляют» мгновенно спровоцировало массовую галлюцинацию.

#### 3. Неспособность рассуждать

Массы просто принимают или не принимают информацию. Они исключительно подвержены влиянию извне, легковерны, лишены способности к критике. Как правило, они консервативны и категоричны, поэтому новшества им чужды, они предпочитают идти знакомым путем. Даже если изначально митингующие имеют некий план действий, то, превратившись в скопление людей, они утрачивают первоначальные цели.

Толпа импульсивна, изменчива, возбудима, ей близки только простые и крайние эмоции: ярость, паника.

#### 4. Стремление к экстремизму

Все силы направлены на разрушение, даже тогда, когда люди бегут от внешней угрозы — в этом случае они уничтожают сами себя. Открытый Зигмундом Фрейдом

инстинкт смерти — танатос — дремлет в глубине души каждого из нас. В толпе стираются социальные запреты, и танатос вырывается наружу, малейшее пререкание немедленно вызывает агрессию, препятствие — ярость. Поэтому наиболее легко подхватываются идеи о несправедливости, мести и разрушении. Толпа легко находит для себя врагов и объединяется против них. Чувство «мы» усиливает ощущение общности, при этом массам присущ нарциссизм — «мы» идеальны и правы во всем, а виноваты во всем «они».

А когда есть только «мы» — не может быть персональной ответственности, никто ни в чем не виноват. Безответственность порождает агрессию — от мародерства до людоедства. Известны случаи, когда толпа разрывала и даже поедала своих врагов.

**Итак, что же происходит с человеком, который оказался в толпе? Неужели каждый из нас может превратиться в безумца?**

### **1. Человек быстро теряет свою идентичность и сливается с массой**



Биологически эта стадность есть аналогия и продолжение многоклеточности, выражение склонности всех однородных живых существ к соединению во все более крупные единства. Отдельный индивид чувствует себя незавершенным, если он один. Противоречие стаду равно отделению от него, и поэтому противоречия боязливо избегают.

Утрата своего «Я», с одной стороны, приводит к регрессу на низший уровень развития, с другой — дает человеку ощущение неопределенной силы, которое позволяет ему снять запреты со стремления к удовлетворению тех подсознательных желаний, которые ему приходилось долгое время подавлять. Необходимость подавления подобных инстинктов отпадает, потому что при анонимности действий в толпе полностью исчезает чувство ответственности и страх наказания. Отпадают все индивидуальные тормозящие моменты и просыпаются первичные позывы, все жестокие, грубые, разрушительные инстинкты, дремлющие в нас, как пережитки первобытных времен.

В толпе человек приобретает чрезвычайную внушаемость, значительно снижается его интеллектуальный уровень, и все его чувства и мысли приобретают направленность, заданную толпой.

### **2. Эмоциональное заражение**

Стоит кому-то крикнуть «Пожар!», как празднующие по парку люди превратятся в паникующее стадо. Чем более тревожное состояние у людей изначально, тем быстрее распространяются эмоции, и тем разрушительнее действия толпы. Феномен заражения используют и политики, и религиозные деятели, хороший педагог, как правило, обязан держать аудиторию.

Эмоциональное заражение некоторые ученые относят к феноменам гипнотического рода. Другие полагают, что в основе его лежит стремление человека к подражанию — одна из самых резких черт человеческой природы.

Биологи видят истоки этого явления в альтруистическом поведении животных. Простейшая реакция такого типа — непроизвольное реагирование на болезненные эмоциональные состояния другого. Реакция малыша, когда он слышит плач другого

ребенка и тоже начинает плакать, очевидно, врожденная. Зная, что в толпе человек теряет свое «Я» и регрессирует на более низкий уровень, можно предположить, что его внушаемость близка к внушаемости ребенка, который легко может заплакать или разозлиться без всякой причины, увидев плачущих или дерущихся детей.

## НА СТРАЖЕ ГРАНИЦ

Ученые давно установили, что за наши эмоциональные реакции отвечает миндалевидное тело, или амигдала. Такие состояния, как беспокойство, аутизм, депрессия, посттравматический шок и фобии, связаны с ненормальным функционированием миндалины. Более того, ряд исследований показал, что миндалевидное тело ответственно за чувство справедливости — у борцов за равноправие активно функционирует в ситуации социального неравенства.

Нейроны реагируют на социальные стимулы: лица, мимику, выразительные жесты, то есть эмоциональное заражение может происходить благодаря амигдале — мы бессознательно «принимая» сигналы от окружающих нас людей, «считывая» их мимику, напряженную позу, агрессивные жесты.

Но и это еще не все. Общаюсь с другими, человек, как правило, держит некую дистанцию. Это граница персонального пространства, в котором мы нуждаемся, чтобы чувствовать себя комфортно. Ученые получили доказательства того, что за эту границу отвечает амигдала. Миндалевидное тело сигнализирует: «Стоп! Дальше нельзя. Это личная зона». И так охраняет нас от вторжения, позволяет почувствовать приближение чужака, опасность.

В толпе исчезает личное пространство, в результате чего амигдала начинает посылать человеку сигналы об угрозе, что провоцирует страх, панику, агрессию либо экстаз — в зависимости от того, какие эмоции в настоящий момент продуцирует толпа. Контролировать эти чувства тяжело, потому что запускаются архаичные способы поведения и человек действует инстинктивно.

## ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ В ТОЛПЕ



- Повторяйте про себя свои имя, фамилию, профессию, должность — все, что позволит вам помнить, что вы — это вы.
- Никогда не идите против толпы, тем самым вы спровоцируете агрессию.
- Чтобы выбираться из толпы, пересекайте ее по касательной или по диагонали, старайтесь не смотреть в глаза людям, взгляд должен быть направлен чуть ниже лица с включением периферийного зрения. Это позволит вам отслеживать всю ситуацию в целом, не фиксируясь на отдельных деталях. Помните, что движение с опущенными глазами — это образ жертвы.
- Остерегайтесь стен, витрин, деревьев, к которым вас могут прижать, и узких дверных проемов.
- Необходимо снять с себя длинную, чересчур свободную, к тому же оснащенную металлическими деталями одежду, а также все, что может сдавить шею (шнуровку куртки,

галстук, цепочку). Руки должны быть согнуты в локтях, кулаки направлены вверх, чтобы защитить грудную клетку. Можно также сцепить ладони в замок перед грудью.

- Помогите детям, которые оказались рядом с вами в толпе: ребенок просто не выживет в обезумевшей толпе взрослых, хотя бы в силу своего роста. Если есть силы, ребенка нужно взять на руки лицом к себе и крепко прижать его голову к своей груди, так и выбираться. Или двое взрослых могут, повернувшись лицом друг к другу, создать из своих тел и рук подобие защитной капсулы для ребенка.

- Помните, что вокруг вас живые люди, для того чтобы вернуть им идентичность можно просто обратиться к ним за помощью (сославшись на «больное сердце», например) либо попробовать познакомиться с тем, кто рядом.

