

СМЕЛОСТЬ: ОТ ЗАЩИТНОГО ПОВЕДЕНИЯ К ЧУВСТВУ ЗАЩИЩЕННОСТИ



Судя по тому, что вы набрали много баллов за Модуль 2 Комплексного опросника-55 для определения защитных механизмов, вы чересчур часто и быстро прибегаете к защитному поведению, — настолько, что оно уже вошло у вас в привычку и вы слишком сильно на него полагаетесь. Вот как оно может проявляться в повседневной жизни:

- ◆ перед собеседованием о приеме на работу вы несколько раз проезжаете весь маршрут, чтобы не заблудиться в назначенный день;
- ◆ если вам предстоит выступить перед большой аудиторией, вы по десять раз репетируете свою речь, чтобы не опозориться перед слушателями;
- ◆ как только у вас появляются негативные мысли, вы сразу же стараетесь переключиться и думать о чем-то хорошем;
- ◆ чтобы не создавать проблем, вы не говорите начальнику, что на самом деле думаете о проекте, над которым работаете;
- ◆ вы не читаете новости, чтобы не переживать из-за того, что происходит в мире.

В этой главе вы научитесь распознавать у себя защитное поведение и смотреть в лицо своим страхам, а также узнаете, как развить в себе чувство защищенности.

ЧТО ТАКОЕ ЗАЩИТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Люди — создания эмоциональные. Одни эмоции доставляют нам радость и удовольствие, и мы хотим испытывать их снова и снова. Другие же оказываются сложными и неприятными. Такие эмоции мы нередко стараемся контролировать: сдерживать или подавлять. Но среди эмоций есть настолько сильная, что способна полностью подчинить себе человека, и эмоция эта — страх.

Жизнь наших далеких предков была полна опасностей: хищники, изменчивая погода, соперничество с себе подобными, суровая местность, враждебность со стороны соплеменников, угроза изгнания, неведомые болезни и прочие потрясения, которые могли привести к гибели. Поэтому стремление замечать угрозы и реагировать на них заложено в самой природе человека, и наши первые реакции: беспокойство, тревога, паника, одержимость и множество их производных — часто основаны именно на страхе. В ходе эволюции человек усвоил, что для выживания лучше всего работает принцип «Лучше перестраховаться, чем потом жалеть». Поэтому у нас выработалась сложная многоуровневая система поведенческих моделей, которые помогают избегать самых разных угроз, и внешних, и внутренних, — вроде пугающих мыслей.

В психологии такие поведенческие модели обобщенно называют «защитным поведением» или «поведением, направленным на достижение чувства безопасности». Впервые эти термины в 1996 году предложил П. Салковскис. С тех пор благодаря многочисленным исследованиям мы узнали, что защитное поведение характерно не только для всех видов тревожных расстройств — также оно является естественной реакцией каждого на угрозу (или на то, что человек воспринимает как угрозу).

Все эти реакции естественны и сами по себе безвредны. Однако, как вы увидите далее, многие виды защитного поведения — например, бесконечная проверка, поиски одобрения, прокрастинация, избыточная подготовка и бегство/избегание — имеют побочное действие: тревожность только усиливается, и человек еще хуже справляется с неопределенностью. Когда в любой стрессовой ситуации вы сразу

прибегаете к защитному поведению, у вас снижается способность переносить неопределенность, и непредсказуемые и неидеальные ситуации надолго выбивают вас из колеи. Другими словами, ваше умение справляться со страхом атрофируется — вы начинаете полагаться только на «костыли» в виде механизмов защитного поведения. Если ваш единственный способ справиться с неизвестностью — избегать ее, то чувство неизвестности становится для вас невыносимым, а мир кажется полным опасностей.

Вы не виноваты, что так сильно полагаетесь на защитное поведение. Повторимся: это абсолютно естественная реакция, потому что защитное поведение направлено именно на то, чтобы избежать дискомфорта, стресса и тревоги, которые человек испытывает при столкновении с угрозой. Все формы защитного поведения в той или иной мере связаны с избеганием, просто в некоторых стремление к избеганию прослеживается отчетливее.

Далее мы подробнее рассмотрим шесть наиболее распространенных форм защитного поведения. Это: отвлечение, избыточная подготовка, прокрастинация, поиски ободрения, бесконечная проверка и прямое избегание. Зная их признаки, вы будете проще их различать, отслеживать у себя и применять процессы изменений, чтобы их устранить или хотя бы ослабить.

Отвлечение

Отвлечение — это попытка избежать пугающих или навязчивых мыслей. Людей, страдающих обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР), часто преследуют тревожные или пугающие мысли. Это могут быть сексуальные фантазии, богохульные мысли, идеи о том, чтобы сказать или сделать нечто неприемлемое или причинить кому-то вред (без реального намерения осуществить задуманное), и бесчисленное множество других.

Отвлечение помогает ненадолго: нежеланная мысль возвращается, а вместе с ней — очередной приступ страха. У Дэна, страдающего ОКР, часто возникает мысль ударить ножом свою девушку. Он любит ее и не испытывает желания причинить ей боль, однако этот образ преследует Дэна, и из-за него он боится себя и испытывает к себе отвращение.



Чтобы отвлечься, Дэн начинает придумывать, чем порадовать свою девушку и что ей было бы приятно услышать, или же повторяет про себя ритуальные фразы вроде «Нет-нет-нет» или «Перестань, хватит». Но после, не удержавшись, проверяет, осталась ли навязчивая мысль (см. «Бесконечная проверка»), и, разумеется, она тут как тут.

Прокрастинация

При этой форме защитного поведения человек откладывает дело, чтобы не испытывать связанный с ним стресс. Например, Памела оканчивает бизнес-школу, и ей нужно написать магистерскую диссертацию. Но как только Памела садится за нее или даже думает о ней, у нее в груди что-то сильно сжимается, сердце начинает колотиться, и появляются мысли вроде: «Я не смогу. Я не справлюсь. А вдруг ее не примут?» И через несколько минут она включает телевизор и смотрит любимую передачу, или же идет на кухню и начинает готовить, или звонит кому-то из друзей — словом, делает что-то, чтобы не испытывать дискомфорт, который вызывают мысли о диссертации и работа над ней.

Прокрастинация проявляется по-разному: человек переносит запланированную встречу, переключается на развлечения, откладывает сроки сдачи проекта и т. д. Но цель у всех этих действий одна: не испытывать тревогу, связанную с конкретным делом.

Избыточная подготовка

Сама по себе подготовка — это хорошо: она придает человеку уверенность, что он не ошибется, не потерпит неудачу и не опозорится перед всеми. Однако здесь тоже нужно знать меру: если вы *слишком* много и тщательно готовитесь, то скорее мешаете себе, чем помогаете. Возьмем случай Питера. Питер — журналист, и когда он готовится выступить с речью, то составляет три разных варианта, затем репетирует каждый по многу раз, записывает себя на видео, смотрит их и просит друзей их тоже посмотреть. И даже после всего этого он по-прежнему недоволен результатом и подумывает написать четвертый вариант.



Поиски ободрения

При этой форме защитного поведения человек старается избавиться от малейшего ощущения неопределенности, которое возникает у него, когда он попадает в незнакомую ситуацию, работает над новым проектом или берется за какое-то непривычное дело. И чтобы устранить неопределенность, он ищет ободрения у окружающих. Наташа — тридцатилетний трансгендер и предпочитает местоимение «они»¹. После свидания они переживают, понравились ли они вероятному партнеру, что партнер подумал о них, позвонит ли и будет ли следующее свидание. По пути домой Наташа, как правило, отправляет этому человеку короткое сообщение: «Все нормально? Мы можем общаться дальше?» Несмотря на то что прошлые партнеры уже давали понять, что Наташа ждет ответ слишком рано и слишком торопится, Наташа продолжает вести себя именно так, и все — из-за сильного страха неизвестности.

Поиски ободрения выглядят по-разному. Наташа все время спрашивает людей, с которыми ходит на свидание, об их чувствах. Другие могут искать информацию о болезнях в интернете, постоянно звонить врачам или расспрашивать друзей насчет конкретной проблемы. Цель у всех этих действий одна: избавиться от сомнений и неопределенности, которые вызывают тревогу.

Бесконечная проверка

Эта форма защитного поведения проявляется в том, что человек бесконечно все проверяет и перепроверяет, чтобы убедиться, что не случится нечто плохое или что некая мысль на самом деле ошибочна. Вот несколько примеров.

Джефф — художник-оформитель, и он занимается видеопроекциями для тура группы Muse в поддержку нового альбома. Джефф страстно предан своему делу и крайне щепетилен в том, что касается эстетики. Он тщательно подбирает цвета, изображения, тексты и формы, чтобы

¹ Местоимение «они» могут предпочитать небинарные люди, для которых важно нейтральное обращение без какой-либо гендерной окраски, то есть не маскулинное («он») и не феминное («она»). — *Примеч. ред.*



они органично смотрелись вместе, чтобы в них прослеживалась общая концепция и чтобы видеопроекции плавно сменяли друг друга, когда группа начинает играть новую песню. Джефф хочет, чтобы все получилось идеально, и мысль, что что-то *может* пойти не так, вселяет в него ужас. Поэтому он проверяет каждый элемент, а закончив проверку, думает: «А вдруг я где-то ошибся? Вдруг я недостаточно все проверил? Вдруг я какие-то формы выбрал неудачно? Или какие-то элементы не очень хорошо согласуются между собой?» И Джефф заново проверяет каждую панель, все цвета, все звуковые вставки и каждую строку кода. Поэтому работа, на которую обычно уходит пара дней, занимает у Джеффа целую неделю, потому что он хочет убедиться, что все идеально, и дотошно контролирует каждую мелочь.

Бесконечные проверки человек может проводить не только в профессиональной, но и в личной жизни. Алейя страшно боится респираторных инфекций, хотя все врачи раз за разом уверяют ее, что с ней все нормально и у нее нет никаких симптомов, указывающих на подобные заболевания. Тем не менее Алейя постоянно следит за своим дыханием и проверяет его глубину и частоту и даже температуру выдыхаемого воздуха — и все затем, чтобы удостовериться, что дышит нормально.

Как видите, к бесконечным проверкам человека могут подтолкнуть и внешние (как в истории Джеффа), и внутренние факторы (как в случае с Алейей).

Бегство/избегание

Вспомните случаи, когда вы, едва столкнувшись с ситуацией, вызывающей тревогу, старались как можно быстрее покинуть ее — можно сказать, спасались бегством. Именно так и называется этот защитный механизм, и он предполагает конкретно *бегство* от проблемной ситуации. А вот *избегание* включает в себя *все* формы избегающего поведения. Можно сказать, бегство и избегание — двоюродные сестры. Когда человек убегает или скрывается от возникшей ситуации, такое поведение в психологии называется бегством; когда же у человека вырабатываются модели поведения, с помощью которых он старается как можно реже попадать в ситуации, провоцирующие тревожность, мы говорим уже об избегании.



Давайте рассмотрим случай Пако. Пако боится ездить в лифте и всячески старается этого избегать. Когда он учился в старших классах, то один раз застрял в лифте на три часа, и у него случился приступ паники. С тех пор Пако идет на любые ухищрения, лишь бы снова не оказаться в лифте. И в этом он весьма преуспел: перед тем как куда-то отправиться, он всегда спрашивает, есть ли там лифты, и если да, — есть ли там и лестницы; или же сам заранее приезжает к зданию и проверяет, есть ли там лестницы и можно ли ими воспользоваться. Пако делал все возможное, чтобы больше никогда не застрять в лифте. И до поры до времени ему это удавалось. Но, как это часто случается, вечно уходить от проблемы у него не вышло. Как-то Пако давал интервью в кафе, и журналист пригласил Пако в редакцию, которая располагалась на седьмом этаже. Пако от этих слов испытал настоящий ужас. От страха он едва мог говорить. Пока они с журналистом шли к лифту, сердце Пако бешено колотилось, и наконец он не выдержал и выпалил: «Извините, совсем забыл, у меня прямо сейчас назначена еще одна встреча. Я должен идти!» — и торопливо зашагал к выходу из здания. Благодаря бегству Пако не испытал тревогу от нахождения в лифте. Но его боязнь лифтов теперь только усилилась: не желая встретиться со страхом лицом к лицу, Пако лишил себя возможности убедиться, что лифт — это безопасно.

Теперь, когда вы знаете, как отвлечение, прокрастинация, избыточная подготовка, поиски ободрения, постоянные проверки и бегство/избегание проявляются в реальной жизни, мы переходим к процессам изменений, которые помогут вам избавиться от перечисленных форм защитного поведения и справиться с тревожностью.

ПРОЦЕССЫ. ПОМОГАЮЩИЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАЩИТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Пора браться за работу. В этой главе предлагаются две техники: предотвращение реакции и экспозиция. Для того чтобы применять каждый из процессов, нужно предварительно составить рейтинг видов защитного поведения. Именно этим мы сейчас и займемся.