

## ГЛАВА 2

# СМЕЛОСТЬ: ОТ ЗАЩИТНОГО ПОВЕДЕНИЯ К ЧУВСТВУ ЗАЩИЩЕННОСТИ



**С**удя 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 выступать 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 умениеправляться со страхом атрофируется — вы начинаете полагаться только на «костыли» в виде механизмов защитного поведения. Если ваш единственный способ справляться 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»<sup>1</sup>. 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

<sup>1</sup> 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. Джейф хочет, чтобы все получилось идеально, и мысль, что что-то *может* пойти не так, все-ляет 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 Джейф заново проверяет каждую панель, все цвета, все звуковые вставки и каждую строку кода. Поэтому работа, на которую обычно уходит пара дней, занимает у Джейфа 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 Джейфа), 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 человекарабатываются 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 испытывал 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.