

АЛЕКСЕЙ ПОКРОВСКИЙ

НЕ ОСТАТЬСЯ НАЕДИНЕ СО СТРАХОМ



Алексей Покровский

Не остаться наедине со страхом

«Автор»

2026

Покровский А.

Не остаться наедине со страхом / А. Покровский — «Автор»,
2026

Страх умеет сужать жизнь до одной угрозы. Мы ждём плохого звонка, снова проверяем уже проверенное и стараемся всё предусмотреть. Но чем крепче держимся за контроль, тем чаще остаёмся со страхом один на один. Эта книга раскрывает внутренние психологические причины тревоги: прошлую боль, стыд, страх отвержения, защитные реакции, стремление быть безупречным и невозможное требование справиться самому. Она помогает отличать ответственность от тревожного контроля, принимать помощь близких и специалистов и делать честный шаг. Но путь книги не заканчивается самоанализом. В её центре — Христос, Путь, Истина и Жизнь. Он не требует сначала стать сильным, спокойным или «достаточно верующим»: ко Христу можно обратиться испуганным, посреди своей бури. Он не обещает земной неуязвимости, но не оставляет человека одного, открывает правду без унижения и даёт надежду на избавление от власти страха и смерти.

© Покровский А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Зачем нужна эта книга	5
Часть I. Тревога и психологическая защита	11
Глава 2. Как психика защищается	17
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Алексей Покровский

Не остаться наедине со страхом

Введение. Зачем нужна эта книга

Человек редко начинает с сознательного решения обмануть себя. Чаще всё начинается с боли, которую трудно вынести, со страха, которому невозможно сразу дать имя, со стыда, перед которым хочется закрыть лицо. Иногда внешне ничего особенного не происходит: человек работает, разговаривает, заботится о близких, строит планы. Но внутри него уже возникло напряжение. Он чувствует угрозу, хотя ещё не понимает, чего именно боится. Боится быть отвергнутым, оказаться слабым, потерять контроль, увидеть последствия собственного поступка или встретиться с правдой о себе, которая разрушит привычный образ собственной жизни.

Тогда психика начинает защищаться. Она отводит взгляд, смягчает воспоминание, подбирает убедительное объяснение, переносит вину, подавляет чувство или превращает живую боль в отвлечённое рассуждение. Эти процессы нередко происходят раньше, чем человек успеет их осознать. В психологии они называются защитными механизмами.

Защита не обязательно является ложью в нравственном смысле. Первоначально она может быть способом выживания. Она уменьшает тревогу, не позволяет переживанию затопить сознание, даёт время приспособиться к утрате, унижению, опасности или внутреннему конфликту. Человек не всегда способен принять всю правду сразу. Иногда ему действительно нужно время, чтобы не разрушиться под её тяжестью.

Но временное убежище может стать постоянным домом. Защита, однажды помогшая пережить боль, начинает работать даже тогда, когда непосредственная опасность уже миновала. Тревога на некоторое время уменьшается, однако её источник остаётся неузнанным. Человек всё сильнее контролирует обстоятельства, избегает определённых разговоров, раздражается на тех, кто приближается к больной теме, и находит всё новые объяснения своему состоянию. Он защищает уже не только рану. Иногда он начинает защищать привычный способ жизни, свою правоту, страсть или тщательно построенный образ самого себя.

Именно здесь возникает главный вопрос этой книги: что происходит с человеком, когда психологическая защита соприкасается с духовной жизнью? Где проходит граница между естественной немощью и сознательным самообманом? Когда защита остаётся временной помощью, а когда превращается в препятствие для покаяния? Почему страх иногда становится почвой для самоупования, а стремление обеспечить себе полную безопасность приводит не к миру, а к ещё большей тревоге? И каким образом благодать открывает человеку правду, не уничтожая его этой правдой?

Для ответа недостаточно одного языка. Психология помогает описать, как человек переживает тревогу, как формируются защиты, почему определённые чувства вытесняются и каким образом прошлый опыт влияет на настоящее. Она учит замечать внутренние процессы, различать страх, стыд, вину, гнев и беспомощность. Она может помочь человеку переработать травматический опыт, восстановить способность чувствовать, строить отношения и действовать свободнее.

Но психология не отвечает на все вопросы духовной жизни. Она не может собственными методами определить, что является грехом перед Богом, что такое покаяние, как действует благодать и в чём состоит спасение. Эти вопросы относятся к целостной жизни человека перед Богом и не исчерпываются психологическим описанием. Православная аскетическая традиция говорит о сердце, помыслах, страстях, самолюбии, гордости, смирении, вере и уповании. Она

рассматривает человека не только как психическое существо, приспособляющееся к жизни, но как единую личность, призванную к общению с Богом.

При этом духовный язык нельзя механически заменить психологическим, а психологический — духовным. Грех не сводится к травме, хотя травма может влиять на поведение и меру ответственности. Психологическая защита не равна греху, хотя грех может использовать её для самооправдания. Тревожное расстройство не является доказательством недостатка веры, хотя в православной аскетической традиции существует понятие «страхования». В этой книге под ним будет пониматься описанная преподобным Иоанном Лествичником малодушная боязливость: человек ожидает беды, ослабляет твёрдую надежду на Бога и пытается удерживать жизнь собственным контролем.¹ Исповедь не всегда заменяет психотерапию или медицинскую помощь, а психотерапия не заменяет покаяния и примирения с Богом.

Без этих различий книга легко превратилась бы либо в психологическое объяснение христианства, либо в религиозное обвинение страдающего человека. Обе крайности искажают предмет разговора. Первая оставляет за пределами рассмотрения свободу, ответственность, грех и благодать. Вторая рискует объявить всякую тревогу маловерием, всякую защиту — сознательной ложью, а психическое страдание — духовной виной.

Поэтому мы будем различать по меньшей мере три явления. Первое — естественная тревожная реакция, предупреждающая человека об опасности. Второе — психологическая тревога, которая может быть связана со стрессом, воспитанием, травмой, телесным заболеванием, утратой или накопленным внутренним конфликтом. Третье — духовное страхование: состояние, при котором человек переживает себя оставленным один на один с угрозой, всё сильнее надеется только на собственный контроль и постепенно утрачивает живое упование на Бога.

Святые отцы, говоря о боязливости, малодушии, смятении и страховании, не пользовались современным клиническим языком. Поэтому их слова нельзя без разбора переносить на диагнозы тревожных расстройств. Однако они точно описывали одну из возможных духовных сторон страха: иногда человек боится не только потому, что мир опасен, но и потому, что пытается найти последнюю опору в самом себе. О такой установке нельзя судить по силе непроизвольной тревоги. Она обнаруживается в том, что человек добровольно делает собственную предусмотрительность, силу и безошибочность последней гарантией.

За многими тревогами может скрываться и более глубокая уязвимость: жизнь конечна, близких невозможно навсегда удержать рядом, а собственную смерть нельзя отменить предусмотрительностью. Не всякий страх сводится к страху смерти. Но встреча с пределом рано или поздно проверяет каждую опору и ставит вопрос о том, кому мы доверяем жизнь, которой не владем до конца.

В некоторых случаях здесь обнаруживается связь тревожного контроля с гордостью. Гордость здесь означает не только явное высокомерие или желание быть выше других. Она может принимать тихую и внешне благопристойную форму: «Я должен справиться сам. Я не имею права быть слабым. Я обязан всё предусмотреть. Я не могу ошибиться. Если люди увидят мою немощь, я потеряю достоинство». В таком состоянии человек не обязательно считает себя великим. Иногда он, напротив, постоянно недоволен собой. Но мерой, судьёй и спасителем для себя всё равно остаётся он сам. Само чувство страха ещё не доказывает такой внутренней установки.

Психологическая защита может поддерживать такое самоупование. Рационализация помогает представить собственный выбор единственно разумным. Проекция позволяет увидеть в другом то, что человек не принимает в себе. Отрицание скрывает причинённый вред. Обесценивание лишает силы слова, способные обличить. Интеллектуализация превращает живую нравственную проблему в безопасную тему для рассуждения. Человек может много говорить о правде, не позволяя правде коснуться его самого.

Но было бы ошибкой считать, что духовный путь начинается с насильственного разрушения всех защит. Если лишить человека привычного способа удерживать тревогу, не дав ему иной опоры, он может столкнуться не со свободой, а с хаосом. Истина, поданная без любви, легко переживается как приговор. Обличение, не оставляющее надежды, усиливает стыд и желание спрятаться. Поэтому важен не только вопрос о том, какую правду человек должен увидеть, но и вопрос о том, в чьём присутствии он её увидит.

Христианский ответ связан с благодатью. Благодать часто представляют только как утешение, облегчение или ощущение Божией близости. Но в православной традиции благодать — не созданное нами состояние, а нетварное действие Божие, Его дарующее Себя присутствие и энергия. Она является также светом. Свет не создаёт грязь в комнате, а делает видимым то, что прежде оставалось в темноте. Так и благодать не производит в человеке греховность, а открывает уже существующее состояние сердца.

Святитель Феофан Затворник описывает пробуждение грешника как действие благодати, вследствие которого человек, словно очнувшись от сна, начинает видеть свою греховность и опасность своего положения. До этого он мог быть деятельным, образованным, религиозным и даже внешне добропорядочным, но оставаться нечувствительным к собственной внутренней жизни. Благодать возвращает ему способность видеть. Она не совершает покаяние вместо человека, но делает покаяние возможным.

Святитель Игнатий Брянчанинов называет зрение собственного греха духовным видением ума, исцелённого от слепоты Божественной благодатью. По мере очищения внутреннего зрения человек замечает в себе то, чего раньше не замечал. Это объясняет парадокс духовной жизни: приближаясь к Богу, человек может видеть себя не лучше, а хуже. Не потому, что он непременно становится хуже, а потому, что свет становится ярче и самообман теряет власть.

Такое раскрытие происходит постепенно. Христос говорит ученикам: «Ещё многое имею сказать вам; но вы теперь не можете вместить» (Ин. 16:12). В непосредственном евангельском контексте эти слова относятся к откровению, которое ученикам ещё предстояло принять через Духа истины. Но в них виден и общий образ Божественного отношения к человеческой немощи: истина не отменяется, однако человеку даётся время возрастать в способности её нести.

Благодать открывает правду с любовью. Это не означает, что правда становится безболезненной или удобной. Иногда человек впервые ясно видит свою зависть, трусость, жестокость, зависимость от похвалы, скрытое презрение к ближнему или многолетнее самооправдание. Такое зрение может причинять глубокую скорбь. Но в благодатном обличении вместе с правдой присутствует возможность возвращения. Человек видит не только глубину своего падения, но и Того, к Кому можно обратиться.

Поэтому выражение «благодать показывает человеку, насколько он плох» требует осторожности. Оно может быть понято так, будто личность человека тождественна её греху и не имеет достоинства. Христианство говорит иначе. Человек сотворён по образу Божию, но этот образ затемнён грехом; человек призван к жизни с Богом, но живёт в состоянии повреждения; человек любим Богом, но нуждается в исцелении и спасении. Благодать открывает не безнадёжную негодность личности, а глубину болезни, ответственность за совершённое зло и невозможность исцелить себя собственными силами.

Это различие важно и психологически. Одно дело сказать: «Я поступил жестоко, я солгал, я причинил вред и должен это признать». Другое — вынести о себе окончательный приговор: «Я целиком плох, во мне нет ничего достойного любви, изменение невозможно». Первое может вести к ответственности, исповеданию и исправлению. Второе часто ведёт к стыду, скрыванию, отчаянию или новой защите. Покаяние не требует лжи о совершённом зле, но оно также не требует ненависти к собственной личности.

Встреча с правдой становится возможной там, где человек знает, что его существование не отменено его грехом. Божия любовь не является наградой за уже достигнутое совершенство. Апостол Павел говорит, что Бог явил Свою любовь к людям, когда они ещё были грешниками (Рим. 5:8). Именно любовь делает обличение спасительным: человеку больше не нужно доказывать своё право на существование и любой ценой поддерживать безупречный образ себя.

Современные психологические исследования обнаруживают сходную, хотя и не тождественную закономерность: сострадательное отношение к себе не обязательно ослабляет ответственность. Напротив, оно может уменьшать защитную реакцию и помогать человеку признавать слабость, исправлять проступок и предпринимать реальные шаги к изменению. Психология описывает здесь душевный процесс. Богословие говорит о более глубоком основании: человек способен вынести правду, когда встречается её в присутствии милующего Бога.

Первая заповедь блаженства звучит так: «Блаженны нищие духом, ибо их есть Царство Небесное» (Мф. 5:3). В рамках темы этой книги мы особенно обратим внимание на сознание нужды в Боге; это не исчерпывает богатства церковного толкования заповеди. Духовная нищета не означает интеллектуальной бедности, безволия или презрения к себе. Она означает, в частности, что жизнь, добро, исцеление и спасение не являются собственностью человека. Нищий не делает вид, что у него всё есть. Он знает свою нужду и просит.

Здесь познание немощи соединяется с упованием. Если человек видит только немощь, но не видит Бога, он может прийти к отчаянию. Если он говорит об уповании, но не признаёт немощи, его вера легко превращается в духовное самодовольство. Христианский путь удерживает обе истины вместе: «Сам я не могу исцелить себя» и «Бог не оставляет меня без помощи».

Именно в этом смысле «Невидимая брань» говорит о недоверии к себе и уповании на Бога. Недоверие к себе не означает отрицания разума, способностей, опыта или человеческой ответственности. Оно означает отказ считать падшее человеческое суждение безошибочным, собственную волю — окончательной мерой добра, а свои силы — достаточными для победы над грехом. Человек продолжает действовать, трудиться, выбирать и отвечать за последствия, но перестаёт считать себя единственным источником силы.

Апостолу Павлу Господь говорит: «Довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи» (2 Кор. 12:9). В непосредственном контексте речь идёт о Павловой немощи и силе Христовой; дальнейшее приложение этих слов к болезни, страху и нравственному падению является пастырским применением, а не прямым перечислением апостола. Немощь не прославляется сама по себе. Болезнь, страх, зависимость и нравственное падение не становятся добром или средством благодати только потому, что они обнаружили человеческую слабость. Но признанная немощь может стать местом встречи с Божией силой. Пока человек скрывает её, он вынужден защищать свою самодостаточность. Когда он признаёт её, появляется пространство для помощи.

Отсюда становится понятной евангельская радость о возвращении грешника. В Лк. 15:7 Христос говорит именно о радости на небесах об одном кающемся; этот стих сам по себе не даёт полного портрета «самодовольного праведника». Такой образ яснее раскрывается в притче о мытаре и фарисее: человек, не видящий нужды в милости, может остаться закрытым для оправдания, несмотря на внешне правильные дела (Лк. 18:9–14). Евангелие не утверждает, что грешить лучше, чем жить праведно. Оно утверждает, что признанный грех может быть принесён Богу, тогда как самодовольство не ищет исцеления.

Покаяние в этой книге будет рассматриваться не как самонаказание и не как бесконечное пережёвывание вины. Покаяние — это возвращение к правде и изменение направления жизни. Оно включает скорбь о грехе, признание ответственности, просьбу о прощении, готовность исправлять причинённый вред и отказ от прежнего самооправдания. Но в центре покаяния находится не грех, а Бог, к Которому человек возвращается. В православной жизни это возвращение не остаётся частным внутренним проектом: Крещением человек соединяется со

Христом, в таинстве Покаяния вновь приносит Ему правду о падении, а в Евхаристии принимает жизнь Церкви как дар, а не награду за безошибочность.

Поэтому Христос является не дополнением к психологическому исцелению и не последним звеном предложенной техники. Он Сам есть Путь, Истина и Жизнь (Ин. 14:6). Истина открывается не как безличный приговор, а во встрече с Ним. Путь состоит не только в том, чтобы лучше понимать собственную психику, но в том, чтобы учиться жить перед Богом, принимать Его милость, исполнять заповеди и любить ближнего. Жизнь приходит не из безупречности человека, а из общения со Христом.

Сначала мы поговорим о тревоге и о том, как человек защищается от тяжёлых переживаний. Затем рассмотрим описанное преподобным Иоанном Лествичником страхование: тревожную боязливость, при которой человек ослабляет доверие Богу и пытается всё удержать под собственным контролем. Отдельно разберём самоупование и гордость. После этого увидим, как благодать помогает человеку признать свою немощь и грех, не впадая в отчаяние, покаяться и обратиться ко Христу. Мы также проведём границу между покаянием и разрушительным стыдом, психологической помощью и духовным руководством. В завершение поговорим о Христе, Который выводит человека из одиночества и учит жить не страхом, а доверием Богу.

Книга не будет утверждать, что всякая тревога является грехом, а тревожное расстройство — следствием недостатка веры. Она не станет объявлять психологическую защиту нравственным преступлением, отрицать значение психотерапии и медицины или объяснять любой грех травмой. Она также не будет представлять покаяние формой токсического стыда, а смирение — уничтожением человеческого достоинства.

Задача книги скромнее и одновременно труднее: научиться различать. Где тревога предупреждает о реальной опасности, а где выражает старую рану? Где защита даёт необходимую передышку, а где уже удерживает человека во лжи? Где требуется лечение, где — покаяние, а где они должны идти рядом? Где человек честно признаёт немощь, а где делает её оправданием бездействия? Где он доверяет Богу, а где религиозными словами прикрывает страх и отказ от ответственности?

Эти вопросы нельзя разрешить одной формулой. Но можно увидеть общее направление:

Тревога вызывает защиту. Защита временно уменьшает боль, но иногда скрывает её источник. Благодать постепенно открывает правду и даёт силы её вынести. Человек познаёт свою немощь и духовную нищету, отказывается от самоупования, обращается ко Христу, приносит покаяние и учится жить, следуя за Христом, Который есть Истина.

Это движение редко бывает прямым. Человек снова пугается, возвращается к привычным защитами, оправдывает себя и теряет надежду. Затем вновь пробуждается, признаёт ошибку и просит помощи. Духовная жизнь не становится менее истинной из-за этой повторяемости. Напротив, именно в ней человек постепенно узнаёт, что спасение не является наградой за его безошибочность.

Начать этот путь можно с простого внимания к собственной тревоге. Не спешить ни обвинять себя, ни оправдывать. Не объявлять всякий страх маловерием и не считать всякое внутреннее движение непререкаемой истиной. Сначала можно выбрать один или два вопроса: чего я боюсь? Что пытаюсь сохранить? Какую боль не хочу чувствовать? Какую правду не хочу знать? Где мне нужна человеческая помощь? Где я должен признать вину? И на кого я надеюсь, когда привычные опоры перестают действовать? Эти вопросы не являются тестом духовной чистоты. Если они начинают повторяться без новых фактов и лишь усиливают внутренний круг, полезнее остановиться и перейти к одному доступному действию или разговору с надёжным человеком.

С этих вопросов начинается первая часть книги. Нам предстоит увидеть тревогу не только как врага, которого необходимо скорее заставить замолчать, но и как сигнал. Иногда она говорит о внешней опасности, иногда — о старой ране, иногда — о конфликте с совестью, а иногда обнаруживает, насколько тяжело человеку жить без доверия. Чтобы услышать этот сигнал, необходимо сначала понять, как и почему мы от него защищаемся.

Часть I. Тревога и психологическая защита

Глава 1. Человек перед страхом



«Когда я в страхе, на Тебя я уповаю».

Пс. 55:4

Страх легче понять, когда опасность имеет лицо. Рядом резко тормозит автомобиль, врач сообщает тревожную новость, в доме ночью раздаётся неизвестный звук. В такие минуты человек не спрашивает, почему участилось сердцебиение, напряглись мышцы и внимание сузилось до одного предмета. Тело и сознание готовятся действовать. Нужно остановиться, убежать, защитить ребёнка, позвать на помощь или быстро принять решение.

Такой страх не является признаком слабости. Он принадлежит способности человека сохранять жизнь. Благодаря ему мы замечаем угрозу раньше, чем успеваем спокойно её обдумать. Он собирает силы и на время отодвигает всё второстепенное. В этом смысле страх служит человеку.

Но опасность не всегда стоит перед нами. Иногда внешне всё спокойно, а тело ведёт себя так, будто беда уже близко. Человек просыпается с тяжестью в груди, снова проверяет отправленное сообщение, не может сосредоточиться на работе, прокручивает возможный разговор или ожидает неопределённого несчастья. Он чувствует угрозу, но не может точно сказать, откуда она исходит.

Так переживается тревога. В повседневной речи страхом чаще называют реакцию на определённую опасность, а тревогой — ожидание возможной угрозы, которая ещё не наступила или не вполне понятна. Это различие полезно, но оно не абсолютно. Страх и тревога постоянно переходят друг в друга. Конкретная опасность вызывает страх, затем событие заканчивается, но тревожное ожидание остаётся. Или, наоборот, неопределённое беспокойство постепенно связывается с человеком, местом, телесным ощущением или будущим разговором и превращается в направленный страх.

Когда тревога защищает

Первая ошибка в отношении тревоги — считать её исключительно врагом. Неприятное чувство хочется прекратить как можно скорее. Человек старается отвлечься, убедить себя, что всё хорошо, получить гарантии или найти средство, которое немедленно вернёт спокойствие. Но прежде чем заглушать тревогу, полезно спросить, о чём она пытается предупредить.

Иногда ответ прост. Человек живёт в небезопасной обстановке, терпит насилие, истощён непосильной работой, находится перед серьёзным медицинским обследованием или рискует потерять средства к существованию. В таком случае тревога соответствует реальной неопределённости. Она может быть тяжёлой, но её нельзя сводить к неправильным мыслям или духовному недостатку. Человеку нужны защита, поддержка, лечение, отдых, ясный план действий или помощь других людей.

Иногда тревога указывает на телесное состояние. Недосыпание, хроническая боль, гормональные нарушения, действие лекарств, избыток возбуждающих веществ и некоторые заболевания способны усиливать сердцебиение, напряжение и чувство угрозы. Это ещё одна причина не торопиться с нравственными выводами. То, что переживается в душе, может иметь телесную составляющую. Забота о здоровье не противоречит духовной жизни.

В других случаях непосредственной опасности уже нет, но человек продолжает жить так, будто она может вернуться в любую минуту. Пережитое унижение делает особенно болезненной возможность критики. Опыт внезапной утраты превращает неизвестность в предвестие новой беды. Непредсказуемость родителей приучает ребёнка внимательно следить за чужим настроением, а во взрослом возрасте он по-прежнему пытается заранее заметить малейший признак раздражения. Прошрое не повторяется буквально, но остаётся в способе, которым человек воспринимает настоящее.

Тревога в этом случае также не бессмысленна. Когда-то повышенная внимательность могла действительно помогать. Ребёнок учился угадывать настроение взрослого, чтобы избежать крика. Человек после опасного события начинал проверять всё вокруг, чтобы не допустить повторения. Психика запоминает не только факты, но и способы выживания. Беда начинается тогда, когда прежняя готовность к опасности продолжает управлять жизнью в новых обстоятельствах.

Когда угроза находится внутри

Не всякая тревога приходит извне или из прошлого. Иногда её источник связан с внутренним конфликтом. Человек поступает вопреки совести, но не хочет этого признавать. Он дал обещание и нарушил его, причинил другому вред, скрыл важную правду или живёт так, что внешние убеждения всё сильнее расходятся с действительными поступками. Тогда тревога может сопровождать страх разоблачения, утраты уважения или встречи с собственной ответственностью.

Однако и здесь необходима осторожность. Само наличие тревоги ещё не доказывает вину. Тревожный человек может чувствовать себя виноватым там, где он никому не причинил зла. Он боится огорчить, отказать, оказаться недостаточно полезным или не соответствовать чужим ожиданиям. Совесть часто обращает внимание на конкретный поступок и возможное исправление, но одна конкретность обвинения ещё не доказывает его истинности: необходимо проверить факты, свободу выбора, последствия и соразмерность ответственности. Болезненная виноватость бывает и неопределённой, и настойчиво конкретной.

Поэтому вопрос «не говорит ли моя тревога о грехе?» нельзя решать одним ощущением. Необходимо смотреть на факты, намерения, последствия и свободу выбора. Иногда тревога

призывает признать вину. Иногда она отражает старый страх наказания. Иногда эти явления смешиваются: человек действительно поступил неправильно, но переживает это не как возможность покаяния, а как доказательство своей полной негодности.

Тревога может возникать и перед добрым поступком. Нужно сказать правду, установить необходимую границу, попросить прощения, отказаться от участия в несправедливости или сделать первый шаг после долгого избегания. Человек знает, что должен действовать, но боится последствий. Здесь тревога не опровергает правильность решения. Она показывает цену, которую предстоит заплатить.

Мужество поэтому не следует понимать как отсутствие страха. Мужество появляется там, где страх уже есть, но не получает права окончательно определять поступок. Человек может дрожать и всё же говорить правду. Может сомневаться и всё же обращаться за помощью. Может не чувствовать уверенности и всё же делать следующий верный шаг.

Уязвимость, которую невозможно отменить

В основании многих тревог лежит простая истина: человек уязвим. Он зависит от тела, времени, других людей и обстоятельств, которые не способен полностью контролировать. Он может заболеть, ошибиться, лишиться привычной опоры, быть неправильно понятым или потерять того, кого любит. Никакая предусмотрительность не устраняет эту уязвимость окончательно.

Обычно человек знает об этом отвлечённо. Он понимает, что жизнь непредсказуема, но живёт, опираясь на ощущение привычного порядка. Завтра наступит утро, близкие будут рядом, тело продолжит служить, работа сохранится, планы осуществляться. Без такого предварительного доверия невозможно каждое утро начинать жизнь заново.

Тревога возникает, когда этот порядок кажется нарушенным или недостаточно надёжным. Иногда для этого есть серьёзная причина. Иногда достаточно небольшой перемены: непривычной интонации близкого, задержавшегося ответа, нового телесного ощущения, ошибки в работе. Событие может быть малым, но оно касается более глубокого страха: «Я потеряю любовь», «я не справлюсь», «меня отвергнут», «я окажусь беспомощным», «всё разрушится».

Человек редко произносит эти фразы прямо. Вместо них он думает о деталях. Почему мне не ответили? Что означает это выражение лица? Не забыл ли я закрыть дверь? Не является ли головная боль признаком тяжёлой болезни? Правильно ли я сформулировал письмо? Сознание удерживается возле проверяемой мелочи, потому что глубокую уязвимость труднее вынести, чем конкретную задачу.

Так тревога начинает соединяться с контролем. Если невозможно обеспечить безопасность всей жизни, человек пытается контролировать хотя бы доступную часть. Он проверяет, планирует, уточняет, ищет подтверждение, мысленно повторяет будущий разговор. Сами по себе эти действия разумны. Проверить дверь, подготовиться к встрече или обратиться к врачу бывает необходимо. Значение меняется, когда действие служит уже не решению задачи, а невозможному обещанию: «Если я проверю ещё раз, неопределённость исчезнет совсем».

Но она не исчезает. Полученное подтверждение успокаивает ненадолго, затем возникает новое сомнение. Человек снова проверяет и постепенно обучается верить не реальности, а самому ритуалу проверки. Чем чаще он пытается добиться полной гарантии, тем менее переносимой становится даже малая неопределённость.

Контроль создаёт чувство действия. Пока человек что-то проверяет, анализирует или исправляет, ему кажется, что он не беспомощен. Поэтому отказаться от избыточного контроля трудно. Вместе с ним приходится встретиться с тем, от чего он защищал: с ограниченностью собственных сил.

Страх слабости

Немощь пугает не только возможными последствиями. Она может переживаться как унижение. Человек боится не просто ошибиться, а оказаться тем, кто ошибается. Не просто нуждаться в помощи, а быть зависимым. Не просто не знать ответа, а увидеть ограниченность своего понимания. Тогда тревога защищает уже не только безопасность, но и достоинство, которое человек связал с силой и безошибочностью.

Так формируется внутреннее требование: «Я должен справляться». Оно может выглядеть как ответственность, но часто оказывается строже любой внешней обязанности. Человек разрешает другим уставать, сомневаться и просить помощи, но не разрешает этого себе. Любая трудность воспринимается как свидетельство личной несостоятельности.

Особенно тяжёлым становится страх, что немощь увидят другие. Поэтому человек скрывает растерянность, не признаёт незнания, откладывает обращение за помощью и старается сохранить спокойный вид. Иногда даже перед Богом он продолжает вести себя так, будто должен сначала привести себя в порядок и только после этого может молиться.

Но признать немощь — не значит объявить себя ничтожным. Немощь говорит о границе человеческих возможностей, а не об отсутствии человеческого достоинства. Ребёнок нуждается во взрослом не потому, что лишён ценности. Больной нуждается во враче не потому, что хуже здорового. Человек нуждается в Боге не потому, что его существование ошибочно, а потому, что он не является источником собственной жизни.

Позже мы увидим, какое место познание немощи занимает в духовной жизни. Пока важно заметить другое: страх слабости заставляет человека скрывать правду даже от самого себя. Если признание тревоги означает «я слаб», проще назвать её усталостью, раздражением, заботой о других или разумной предусмотрительностью. Так начинается работа психологической защиты.

Тревога и вера

Верующий человек нередко переживает дополнительную тревогу из-за самого факта тревоги. К первоначальному страху присоединяется второй: «Если я боюсь, значит, у меня нет веры». Он старается быстрее успокоиться, потому что воспринимает своё состояние как духовное поражение. Но принуждение к спокойствию редко приносит мир. Человек лишь учится скрывать тревогу за правильными словами.

Вера не превращает человека в существо, утратившее чувствительность к опасности, боли и потере. Она не отменяет телесные реакции, прошлый опыт и необходимость человеческой помощи. Доверие Богу раскрывается не только в спокойных чувствах. Иногда оно выражается в том, что испуганный человек всё же молится, обращается за помощью, признаёт правду и делает то, что должен.

Поэтому нельзя измерять веру силой испытываемого спокойствия. Один человек по темпераменту менее тревожен, но может оставаться самоуверенным и закрытым для Бога. Другой тяжело переносит неопределённость, однако среди страха продолжает искать Божию волю и не отказывается от ответственности. Внутреннее чувство важно, но оно не является единственной мерой духовного состояния.

Вместе с тем тревога может обнаружить, на что человек действительно надеется. Пока обстоятельства предсказуемы, легко говорить о доверии. Когда привычные опоры колеблются, становится заметно, что именно казалось последней гарантией: здоровье, деньги, мнение людей, собственный ум, контроль над близкими или безошибочно составленный план. Это ещё

не повод обвинять себя. Это приглашение внимательнее посмотреть на устройство собственной надежды.

Духовная проблема начинается не в самопроизвольном чувстве страха. Она возникает там, где человек принимает решение любой ценой сохранить контроль, отказывается от правды, оправдывает зло или перестаёт видеть в Боге живую опору. Именно поэтому в дальнейшем нам понадобится различить обычную тревогу и то состояние, которое святые отцы называли страхованием.

Один симптом — разные причины

Два человека могут одинаково сказать: «Мне страшно», — но нуждаться в разной помощи. Один находится в реальной опасности, и ему прежде всего нужна защита. Второй пережил травму, и его настоящее окрашено памятью прошлого. Третий боится последствий своего поступка и должен признать ответственность. Четвёртый истощён болезнью и нуждается в лечении. Пятый пытается получить невозможную гарантию, что с ним никогда не случится ничего тяжёлого. Шестой мучается от тревожного расстройства, которое нельзя свести ни к одному духовному объяснению.

Даже у одного человека эти причины могут соединяться. Реальная проблема пробуждает старый страх; страх усиливает желание контролировать; контроль приводит к раздражению; раздражение причиняет вред близкому; затем к тревоге присоединяется вина. Если рассматривать только последнее чувство, вся цепь останется непонятной.

Поэтому работа с тревогой начинается не с общего ответа, а с различения. Что происходит сейчас? Есть ли непосредственная опасность? Что именно я боюсь потерять? Напоминает ли настоящее событие о прошлом? Есть ли конкретный поступок, который требует признания и исправления? Не нуждается ли тело в медицинской помощи и отдыхе? Что я делаю, чтобы немедленно перестать чувствовать тревогу?

Последний вопрос особенно важен. Он переводит внимание с самого чувства на способ обращения с ним. Один человек постоянно ищет подтверждения, другой избегает, третий обвиняет окружающих, четвёртый уходит в рассуждения, пятый подавляет чувство и старается ничего не замечать. Эти способы не случайны. Они составляют систему психологической защиты.

Тревога как сигнал, а не приговор

Тревогу не следует ни безусловно слушаться, ни презрительно отвергать. Она способна преувеличивать опасность, ошибочно связывать настоящее с прошлым и требовать невозможных гарантий. Но даже ошибочная тревога сообщает правду о внутреннем состоянии: сейчас человек чувствует угрозу и не находит достаточной опоры.

Поэтому первый шаг состоит не в том, чтобы немедленно доказать себе отсутствие опасности. Сначала полезно признать сам факт переживания: «Мне страшно». Эта простая фраза не решает проблему, но прекращает внутренний спор с очевидным. Затем можно уточнить: «Чего именно я боюсь? Что тревога заставляет меня делать? Помогает ли это действие встретиться с реальностью или только ненадолго приносит облегчение?»

Такое внимание не является бесконечным самокопанием. Его цель — восстановить связь между чувством, причиной и выбором. Если одни и те же вопросы повторяются без новых фактов, полезно остановиться и выбрать один следующий шаг, а не добиваться полной внутренней уверенности. Пока тревога остаётся безымянной, она управляет поведением из тени. Когда человек начинает различать её смысл, появляется возможность действовать свободнее: защи-

таться от реальной угрозы, обратиться за лечением, оплакать потерю, признать вину, попросить поддержки или понемногу учиться выдерживать неопределённость.

Но путь к этой ясности редко бывает прямым. Психика стремится прежде всего уменьшить боль. Она скрывает, смягчает, переносит, объясняет и отвлекает. Иногда это сохраняет человека. Иногда мешает ему увидеть происходящее. Чтобы не обвинять защиту и не подчиняться ей слепо, нужно понять, как она устроена.

Об этом будет следующая глава: зачем человеку психологические защиты и почему то, что однажды помогло ему выстоять, со временем может начать ограничивать его свободу.

Глава 2. Как психика защищается



«Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути».

Пс. 138:23–24

Человеку делают замечание на работе. Он спокойно отвечает, что чужое мнение его не задело и вообще не имеет значения. Через несколько часов он раздражается из-за пустяка, резко разговаривает с близкими и объясняет своё состояние усталостью. Возможно, он действительно устал. Но возможно и другое: замечание пробудило стыд, страх оказаться несостоятельным или гнев на того, от кого зависит его положение. Признать это сразу оказалось слишком трудно, и переживание нашло обходной путь.

Так действует психологическая защита. Этим выражением называют преимущественно автоматические и не вполне осознаваемые способы, с помощью которых психика уменьшает тревогу, стыд, вину и другие тяжёлые переживания. Термин возник в психоаналитической традиции, а позднее стал использоваться шире в исследованиях личности и клинической психологии.¹ Защита способна изменить то, как человек воспринимает событие, собственные чувства или их причину. Само событие остаётся прежним, но сознанию становится легче его вынести.

Это не обязательно сознательная ложь. Лгуний человек обычно знает правду и намеренно сообщает другое. При психологической защите часть правды становится неясной прежде всего для него самого. Он может искренне считать, что не обижен, действует исключительно ради общего блага или совершенно спокоен. Поэтому призыв «просто перестань себя обманывать» редко помогает. Чтобы увидеть скрытое, недостаточно одного приказа быть честным.

Защита появляется не случайно

Психика защищается не потому, что любит ложь. Она пытается сохранить внутреннее равновесие, когда переживание кажется чрезмерным. Плохая новость, унижение, потеря, силь-

ная вина или угроза отношениям могут оказаться больше, чем человек способен принять в одну минуту. Тогда защита уменьшает силу удара и позволяет продолжать действовать.

Человек, узнавший о тяжёлой болезни близкого, первое время может вести себя так, будто произошла ошибка. Он переспрашивает врачей, цепляется за маловероятное объяснение и говорит о будущем привычным тоном. Со стороны это похоже на отказ видеть очевидное. Но иногда такая отсрочка даёт время, необходимое для постепенного принятия реальности.

Ребёнок ещё меньше способен вынести сложную правду о людях, от которых полностью зависит. Если взрослый одновременно любим и опасен, детскому сознанию трудно соединить эти стороны. Оно упрощает происходящее, идеализирует родителя, обвиняет себя или уходит в фантазию. Такие способы могут сохранять привязанность и чувство относительной безопасности. Позднее они продолжают действовать уже там, где прежней опасности нет.

Поэтому защита имеет историю. То, что сегодня мешает человеку, когда-то могло быть доступным ему способом выстоять. Это не означает, что всякую защиту следует сохранять. Но понять её происхождение важнее, чем осудить её наличие.

Что мы пытаемся сохранить

Защита ограждает не только от неприятного чувства. Нередко она сохраняет привычное представление о себе: «я добрый», «я сильный», «я всегда поступаю разумно», «я не нуждаюсь в помощи». Факт, противоречащий этому образу, переживается как угроза всей личности.

Человек, считающий себя исключительно заботливым, может не замечать, что контролирует близких. Тот, кто привык быть сильным, называет страх раздражением. Уверенный в собственной справедливости подробно вспоминает чужие ошибки, но почти не видит своей доли ответственности. Добрый поступок может совершаться не только из любви, но и из страха быть отвергнутым. Это не делает всякое добро притворством. Один поступок способен иметь несколько мотивов одновременно.

Защищаться может и сама связь с другим человеком. Иногда признать гнев на близкого кажется равносильным отказу от любви. Тогда гнев не исчезает, но выражается холодностью, забывчивостью или постоянными замечаниями. Иногда признать чужую жестокость означает увидеть, что важные отношения небезопасны. Тогда человек находит объяснения обидчику и сомневается в собственном восприятии.

Наконец, защита сохраняет ощущение контроля. Мысль «я всё предусмотрю» легче, чем признание: «не всё зависит от меня». Обвинение себя тоже может давать странное чувство власти. Если несчастье произошло только из-за моей ошибки, значит, в следующий раз я смогу не ошибиться и получу гарантию. Признать реальную ограниченность бывает страшнее, чем взять на себя вину за то, чем человек не управлял.

Как защита изменяет переживание

Психология описывает разные защитные механизмы. Их названия нужны не для того, чтобы приклеивать к человеку ярлык, а чтобы точнее замечать происходящее.

Отрицание — это непринятие факта или его значения, когда правда уже доступна, но пока не может быть внутренне усвоена. Человек слышит диагноз, видит разрушительные последствия зависимости или понимает, что отношения закончились, однако продолжает жить так, будто ничего существенного не произошло.

Вытеснение означает, что тяжёлое содержание не допускается в ясное сознание. Это не добровольное решение забыть. Человек может не понимать, почему определённая тема вызывает у него напряжение, хотя связанное с ней переживание продолжает влиять на реакции.

Здесь необходима осторожность: отсутствие воспоминания само по себе не доказывает, что за ним скрывается травматическое событие.

Рационализация создаёт правдоподобное объяснение, которое позволяет не встречаться с более болезненным мотивом. Человек говорит, что отказался от важного дела исключительно из благоразумия, хотя значительную роль сыграл страх неудачи. Объяснение может содержать часть правды; защитным его делает не логичность, а то, что оно закрывает остальную часть происходящего.

Проекция возникает, когда собственное трудно принимаемое чувство замечается преимущественно в другом. Человек не признаёт своей враждебности, но повсюду ожидает нападения; не замечает зависти, но уверен, что завидуют ему. Это не означает, что всякое подозрение является проекцией: другой действительно может быть враждебен. Вопрос состоит в том, соответствует ли реакция фактам и способен ли человек увидеть сходное движение в себе.

Смещение переносит чувство с опасного или недоступного адресата на более безопасный. Невысказанный гнев на начальника обрушивается на домашних, тревога из-за болезни превращается в раздражение из-за беспорядка, а бессилие перед обстоятельствами — в придирчивость к мелочам.

Интеллектуализация заменяет непосредственную встречу с чувством рассуждением о нём. Человек без конца анализирует причины своей боли, свободно владеет психологическими понятиями, но почти не позволяет себе пережить печаль, гнев или страх. Размышление само по себе полезно. Оно становится защитой, когда знание о чувстве постоянно используется вместо проживания чувства.

Один человек применяет несколько защит одновременно. Например, сначала отрицает обиду, затем рационально объясняет своё поведение, переносит раздражение на близкого и обвиняет его в излишней агрессивности. Эта последовательность редко планируется заранее. Именно поэтому защиту легче заметить по повторяющемуся рисунку, чем по одному отдельному поступку.

Не все защиты одинаковы

Слово «защита» часто звучит как диагноз, но психологические защиты принадлежат обычной душевной жизни. Исследователи различают способы, которые сильнее искажают реальность, и более зрелые способы, позволяющие выдерживать чувство, не теряя связи с фактами. Длительные наблюдения связывали более зрелое защитное функционирование с лучшей адаптацией и психическим здоровьем, хотя ни один механизм нельзя оценивать вне ситуации.²

Например, **предвосхищение** позволяет заранее признать возможную трудность и подготовиться к ней, не убеждая себя, что всё обязательно будет легко. **Юмор** помогает увидеть тяжёлое под другим углом, не отрицая его, если не превращается в насмешку над чужой болью. **Сублимацией** называют направление сильного внутреннего напряжения в созидательную деятельность: труд, творчество, заботу или служение. **Сознательное откладывание переживания** позволяет сказать себе: «Сейчас я должен действовать, но позже вернусь к тому, что чувствую». В отличие от вытеснения, человек здесь знает о переживании и не отрицает его.

Зрелость защиты определяется не красивым названием, а её отношением к действительности. Помогает ли она сохранить способность любить, работать, отвечать за поступки и видеть факты? Или требует всё большего искажения, обвинения других и бегства от любого напоминания? Один и тот же юмор может давать передышку, а может не позволять говорить всерьёз. Работа может быть служением, а может стать способом никогда не оставаться наедине с собой.

Поэтому человека неправильно называть «незрелым» на основании одной реакции. Под сильным давлением каждый способен прибегнуть к более простым защитами. Важнее общий

рисунк: насколько часто это происходит, насколько сильно искажается реальность и может ли человек после успокоения вернуться к правде.

Избегание и быстрое облегчение

Психологическую защиту нередко смешивают с любым способом справляться с тревогой. Однако в строгом смысле защитные механизмы обычно считают автоматическими и неосознанными, а **совладанием**, или копингом, называют более сознательные действия в ответ на трудность. Граница между ними не всегда очевидна, но различие полезно.³

Особое место занимает **избегание** — уход от ситуации, мысли, воспоминания или чувства, вызывающих тревогу. Оно может быть внешним: не идти на встречу, не открывать письмо, не обращаться к врачу. Оно может происходить внутри: немедленно отвлекаться, запрещать себе думать, бесконечно анализировать вместо решения или искать заверения, что ничего плохого не случится.

Избегание действительно приносит облегчение. Человек отменяет пугающий разговор, и напряжение быстро падает. Психика запоминает связь: уход уменьшил боль. Такое обучение называют **отрицательным подкреплением**: действие повторяется чаще, потому что после него исчезает неприятное состояние. Слово «отрицательное» здесь не означает «плохое»; оно означает, что из ситуации было убрано неприятное переживание.

Так возникает круг:

Тревога → избегание или защитное действие → краткое облегчение →
усиление привычки избегать → ещё меньшая переносимость тревоги.

Со временем человеку требуется всё больше защитных действий. Он отказывается от поездок, разговоров и решений, чаще проверяет, просит подтверждений или заранее покидает ситуацию. Тревога уменьшается на несколько минут, но жизнь становится теснее. Избегая проверки своих страхов реальностью, человек не получает нового опыта: «Я могу выдержать неопределённость», «ошибка не уничтожает меня», «чужое недовольство не всегда означает отвержение».

И всё же избегание не всегда вредно. Уйти от реальной опасности разумно. Временно отложить непосильный разговор бывает необходимо. Исследования тревожных расстройств показывают, что значение избегания зависит от его функции и обстоятельств: кратковременный уход может помогать в неконтролируемой ситуации, тогда как устойчивое избегание опасных, но пугающих обстоятельств способно поддерживать тревогу.⁴

Что скрывается за защитой

Фраза «защиты скрывают причину тревоги» верна не всегда и нуждается в уточнении. Иногда защита действительно не позволяет увидеть конкретный конфликт: вину, гнев, стыд, зависть, страх отвержения или болезненную зависимость. Но не за каждой тревогой спрятана одна тайная причина, которую достаточно обнаружить, чтобы сразу исцелиться.

Защита может скрывать не событие, а силу переживания. Человек знает, что потерял близкого, но ещё не способен вместить всю скорбь. Может понимать, что болен, но лишь постепенно осознавать, как изменится его жизнь. Может помнить о пережитом насилии, однако оставаться отчасти отделённым от чувств, связанных с ним. Здесь задача состоит не в том, чтобы сорвать защиту, а в том, чтобы помочь правде стать переносимой.

Иногда за защитой находится не прошлое, а настоящее решение. Человек достаточно хорошо знает, что отношения разрушают его, работа истощает, поступок требует признания

или помощь давно необходима. Но ясность повлечёт действие, а действие пугает. Тогда бесконечный поиск скрытой причины сам становится способом ничего не менять.

Наконец, защита может прикрывать человеческую немощь: невозможность всё знать, всем нравиться, никогда не ошибаться и полностью управлять будущим. В этом месте психологическая тема приближается к духовной. Человеку трудно не только испытывать тревогу, но и признать, что он не является окончательной опорой для самого себя.

Некоторые защиты могут также удерживать на расстоянии знание о конечности жизни: мы живём так, будто потеря касается только других, будто занятость победит время или правильный порядок вещей гарантирует продолжение. Было бы неверно видеть страх смерти за каждой защитой. Однако там, где он присутствует, временное облегчение не разрешает главного вопроса, что останется нашей опорой, когда привычные способы удерживать жизнь перестанут действовать.

Защита и ответственность

Понимание защитного механизма объясняет поступок, но не всегда оправдывает его. Человек может переносить гнев на близких не по заранее принятому решению, однако причинённая боль остаётся реальной. Тот, кто рационализирует собственную жестокость, может искренне верить своим объяснениям, но всё равно нуждается в признании ответственности и изменении поведения.

В то же время ответственность нельзя пробудить унижением. Если человек защищается от невыносимого стыда, обвинение «ты просто всё отрицаешь» часто укрепляет защиту. Он слышит не приглашение к правде, а угрозу своему достоинству. Полезнее называть наблюдаемые факты, последствия и собственные чувства, не объявляя себя знатоком чужого бессознательного.

Психологические термины особенно опасны, когда превращаются в оружие. «Это твоя проекция», «ты рационализируешь», «у тебя отрицание» могут служить способом не слушать другого. Защиту надёжнее всего исследовать в себе. О чужих мотивах следует говорить с осторожностью, оставляя возможность ошибки.

Духовная жизнь требует такой же трезвости. Не всякая защита является сознательным грехом, но она может участвовать в самооправдании и мешать покаянию. И наоборот, поспешное разрушение защиты не тождественно духовной честности. Правда, сообщённая без любви и без учёта человеческой меры, способна не исцелить, а сломать.

Как защита становится заметной

Поскольку защита действует автоматически, увидеть её прямо трудно. Обычно она обнаруживается по косвенным признакам: одна и та же ситуация повторяется, объяснения меняются, а результат остаётся прежним; сила реакции не соответствует событию; человек подробно говорит о фактах, но теряет связь с чувствами; немедленное облегчение каждый раз приводит к более тяжёлым последствиям.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.