

## ТРИ ПАРАДОКСА ЛИЧНОСТИ ИЗБЕГАЮЩЕГО ТИПА

Г.М. ШАВЕРДЯН \*

*В статье анализируются отдельные поведенческие стратегии и когнитивные интенции личности избегающего типа. Автор показывает, что в современном мире возможны некоторые aberrации принятых классификационных критериев данного типа личностного расстройства. Так, скованный собственным статусом слабого и «маленького» страдальца и исчерпывающий свою уверенность минимумом реагирования, избегающий тип иногда является не более, чем мимикрией, за которой обнаруживаются тщательно спланированные манипулятивные ходы и высокий уровень притязаний. Возможна и другая точка зрения: такова его адаптация к условиям, где «закулисное» манипулирование другими в известной мере востребовано общим характером жизни. При этом, автор отрицает индивидуализированную природу избегающего типа личности и отказывает ему в проявлениях свободного волеизъявления. Тем не менее, в статье отмечается, что вдумчиво отобранное и «темперированно» исполненное психотерапевтическое вмешательство может расширить паттерн избегания со всеми вытекающими отсюда позитивными последствиями.*

В Институте физической химии РАН в свое время было сделано открытие, что металл может разрушаться с катастрофической скоростью, если на его поверхности образуется некая совершенная, непроницаемая для агрессивного вещества, пленка. Исследователи пытались выяснить, почему цирконий и его сплавы (материалы, которые используются на атомных электростанциях), работающие в условиях повышенных температур и давлений, некоторый период времени достаточно хорошо сопротивляются коррозии, после чего вдруг начинают разрушаться с огромной ско-

---

\* Шавердян Гаяне Михайловна – доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой прикладной психологии Ереванского Государственного Университета.

ростью. Рентгенографические и прочие исследования показывали, что химический состав поверхностного оксида при этом остается прежним, меняется только его кристаллическая структура, что само по себе еще не могло служить объяснением потери устойчивости металла. Ученые сначала полагали, что перенос агрессивных ионов к металлу осуществляется через толщу пленки. Однако к своему удивлению они обнаружили, что обладающая толщиной пленка не содержит никаких точечных дефектов структуры. Разгадка оказалась простой. Была выявлена закономерность, которая заключалась в том, что оксид с повышенной концентрацией точечных дефектов – пластичен, в то время как бездефектный – значительно более хрупок. А в случае диоксида циркония его модификация оказалась хрупкой, как стекло! По мере увеличения ее толщины, в ней накапливались механические напряжения, и рано или поздно пленка растрескивалась, открывая свободный доступ агрессивных ионов к металлу. Вот так да! Получается, что чем совершеннее материал, тем более он негоден, и, напротив, наличие точечных дефектов гарантирует его выносливость.

Совпадение физических и психологических явлений – случай редкий, но приведенный пример, по крайней мере, может послужить нам как метафора: «совершенный» человек подобен совершенному сплаву, а принципиальные вопросы, возникающие при межличностном общении, в чем-то сродни повышенным температурам и давлениям, которые испытывают и самого человека, и человеческие отношения на прочность. И происходит так, что отношения начинают разрушаться с тем большей скоростью, чем ловчее человек натягивает на себя маску «совершенного».

В данной статье мы ставим перед собой цель – проанализировать личность избегающего типа, специфика которого, на наш взгляд, несправедливо игнорируется в современной психологической литературе, хотя представляет безусловный интерес с точки зрения как его достаточной распространенности в житейской практике, так и глубокого своеобразия и неоднозначности данного вида личностной патологии, как он проявляется сегодня.

Иногда избегающее личностное расстройство – *avoidant personality disorder* – смешивается с другим видом патологии, характеризующимся, прежде всего, социальной фобией. Однако, если при социальной фобии человек избегает вполне определенных ситуаций, то избегающий тип, согласно классификации, уклоняется от «социальной или профессиональной деятельности, предполагающей *значимый* межличностный контакт» (Олден, [www.cyclopedia.ru](http://www.cyclopedia.ru); Alden, Capreol, 1993). Ввиду такого разделения различаются также направленность и средства диагностики, исполь-

зъемые в том и другом случаях. Если при социальной фобии она нацелена главным образом на выявление страха (*Fear Survey Schedule*), то при расстройствах типа социального избегания предметом диагностики становится дистресс (*Social Avoidance and Distress*). Для измерения последнего применяются особые инструменты, например, шкала «Страха отрицательной оценки», разработанная Д. Уотсоном и Р. Фрэндом (см. *Corcoran & Fisher, 1987*), которая при диагностике социальной фобии дает мало значимую информацию. Несмотря на кажущуюся разработанность подхода, мы все же полагаем, что избегающий тип личности не так легко диагностировать: подобно тому, как и в самой жизни он представляет достаточно «скользкую», уклоняющуюся личность, он ускользает также и от диагностики, хотя бы потому, что страх негативной оценки неизбежно и автоматически воздействует на результат тестирования.

Итак, попробуем прояснить, что означает уклоняться от чего-либо, что предполагает значимый межличностный контакт? В приведенном выше классификационном положении основная смысловая нагрузка падает на слово «*значимый*». Иначе говоря, все те моменты в условиях значимого межличностного общения, когда следует обнаружить собственную позицию и где, возможно, от точки зрения данной личности зависит результат обсуждения, становятся для нее, сознательно или бессознательно, стимулом к избеганию.

Термин «избегающая личность» впервые использовал Т. Миллон (*Millon, 1981*). Он описал этот тип как слагаемое из паттернов «активной обособленности» и «страха и недоверия к другим людям». Как отмечал автор, «они могут защищать себя лишь посредством активного ухода от контактов. Несмотря на желание общаться с людьми, они приучили себя к тому, чтобы игнорировать эти чувства и поддерживать дистанцию в межличностных отношениях» (*там же*, p. 81). Другие авторы (*Burnham, Gladstone, Gibson, 1990*) выводят симптоматику избегающей личности непосредственно из переживаемой ею дилеммы «*потребность-страх*». Подчеркивается, что, невзирая на страх перед тем, что другие могут даже уничтожить его за отказ от контакта, человек, тем не менее, не отказывается от своей потребности в контроле, или, как пишут авторы, «имеет выраженную потребность в структурировании внешнего мира и контроле» (*там же*, p. 170).

Впервые диагностические критерии избегающего расстройства личности были представлены в *DSM-III* (1980) и затем в расширенном виде в *DSM-III-R* (1986). В дополнение к целостному паттерну социального дискомфорта, страха негативной оценки и робости выделяются следующие черты: обида из-за неодобрения; отсутствие близких друзей, не считая

ближайших родственников; сдержанность в ситуациях общения из-за опасения, что скажет что-нибудь неуместное или не сможет ответить на какой-либо вопрос; боязнь обнаружить признаки тревоги перед другими людьми; ограниченные контакты только с теми, о ком точно известно, что его принимают; преувеличение потенциальных трудностей или риска в каком-либо обычном, но не привычном деле.

Когнитивные психотерапевты анализируют проблему избегающей личности с точки зрения ее дисфункциональных убеждений, схем и автоматических мыслей и, соответственно, предлагают когнитивный метод психотерапевтического вмешательства. Таким образом, клинико-психологическую картину избегающего типа личности они добавляют следующими параметрами:

- *основные дисфункциональные допущения о взаимоотношениях с людьми* («если удастся скрыть свое истинное «я», они смогут принять меня», «мне нужно обмануть других, хотя бы на некоторое время», «я должен притворяться, чтобы нравиться», «он будет любить меня, если я буду делать все так, как он хочет» и пр.);

- *неправильная оценка реакций других людей* («никто не должен думать обо мне плохо», «я не буду говорить ей «нет»» и пр.);

- *принятие желаемого за действительное* («однажды я проснусь, и все будет прекрасно, но это не зависит от меня», «я уже уладил свои отношения, они меня по-прежнему любят»);

- *игнорирование позитивной информации* (даже в тех случаях, когда человек получает неопровержимые доказательства того, что его любят, или другие относятся к нему вполне хорошо, он считает, что ему просто удалось «обмануть» этих людей). Даже нейтральная оценка со стороны других может привести личность избегающего типа к дисфории, поскольку у нее нет внутренних критериев для оценки себя, и в отношении к себе она полагается исключительно на оценки других (Beck, Freeman, 1990). Внутри себя они как бы не могут сказать о себе «я есмь», но говорят: «окружающее дает мне мое существование».

Из отмеченных классификационных критериев избегающего типа личности выделим три фундаментальных: страх негативной оценки и межличностных контактов; недоверие к людям, сопровождающееся их избеганием, и потребность держать горизонтальные и вертикальные отношения под контролем, то есть, управляя, насколько это удастся, генеральным внутренним противоречием, где сталкиваются потребность в контактах и, одновременно, страх перед ними.

Человек – существо социальное, прежде всего, благодаря речи. Этот общеизвестный постулат, однако, ничего нам не говорит, если мы не осоз-

наем того, как именно речь делает нас социальными людьми. Человек не может быть социальным в полной мере, если он не выражает посредством речи сугубо индивидуальным образом то, что дает ему социум, и что выходит за рамки его личности. По форме речь избегающего типа личности не контурирована, аморфна, смазана, индифферентна, лишена акцентов и собственного стиля; а с содержательной стороны – уводит от ядра проблемы на боковые ее стороны и несущественные детали, – в содержательную зону, представляющую наименьшую опасность и отдаленность в плане выражения индивидуального. На людях такой человек чувствует себя наиболее комфортно тогда, когда тема разговора – общая и отвлеченная, тотчас уходя, если разговор требует позиции, даже в тех случаях, когда, высказав свое мнение, он мог бы «позиционно» выиграть. Поскольку избегание становится защитной реакцией на все случаи жизни, то оно, помимо воли избегающего, вредит его же намерениям. Вспоминаются слова Кафки: «Куда ты скачешь, господин?». «Я не знаю», – сказал я, – «только прочь отсюда, только прочь отсюда. Только так смогу я достигнуть моей цели». «Ты знаешь свою цель?» – спросил он. – «Да», – ответил я. – «Я сказал же: «прочь – отсюда», это моя цель». Как осиновый лист на осеннем ветру, избегающий постоянно колеблется. В одно мгновение в его мозгу пролетают десятки возможностей, из которых он не в силах выбрать одну, потому что для уstraшенного всякое содержание может нести угрозу.

В чем же корень этой угрозы, заставляющий избегающего потерять в мыслительных структурах, и как результат, отказаться от того, чтобы как-либо проявить себя? Нередко обнаруживается, что «собака зарыта» – в банальном эгоизме и страстном желании психологической выгоды. Если высказанное слово не считается с первичной, вторичной или какой угодно выгодой, опираясь на внутреннее чувство истины, ему удастся избежать того страха, который принуждает избегающего убежать. Не от-пираться надо ему, а о-пираться, чтобы воля могла бы обрести ориентир, а значит, совершить поступок.

Становится понятным, что избегающий не то, чтобы знает, как он должен выразить себя, но из множества предубеждений этого не делает, – он зачастую и не знает, а когда знает, то просто не может этого сделать. В первом случае ему не хватает познания и воли к познанию, а во втором – воли к действию. В книге Мабель Коллинз «Свет на пути» есть следующие поразительной точности слова: *«Достигай познания и ты приобретешь речь. Невозможно помогать другим, пока ты не приобретешь собственной уверенности. А когда войдешь в Храм Познания с развитыми силами и освобожденным разумом, тогда внутри тебя откроется род-*

ник, из которого польется твоя речь» (Коллинз, 1905). С познанием в нашу душу входит уверенность, ибо, что есть мужество, как не мужество доверия к тому, что познано как истина. В этом случае тревоге не остается места: доверие к истине вытесняет ее, и человеку хватает сил и возможностей помочь, невзирая на неуверенность, не только себе, но и другим. В пространстве же избегающей личности, на наш взгляд, нет места для помощи другим. Даже дружба с таким человеком – всего лишь «игра в одни ворота», ибо и здесь присутствует латентная установка, что все должны помогать ему, так как он «хороший, но слабый», и так же, как он защищает себя избеганием, так и другие должны избегать экспектаций помощи от него.

В межличностном общении нередки ситуации, когда человеку не достает знания о том, как следует поступить. И здесь срабатывает некий род моральной интуиции, которая выступает как «драйв», побуждающий его правильно отреагировать на ситуацию. Но и этот случай – далеко не для избегающей личности. В ней отсутствует, или, точнее, погашена та душевная искра, которая дает о себе знать, когда необходимо действовать с открытым забралом, проявить себя напрямую, вступить за кого-то. Причиной к тому оказывается не только страх перед возможными негативными внешними последствиями («падение» в глазах других, возможность быть обвиненным, неизбежность ответственности за проявленную сторону своего существа и пр.), но также, пожалуй даже в первую очередь, избегание собственного «внутреннего» – боязнь темных сторон своей личности, спрятанных под маской «я – хороший». Вот почему психическая энергия, которая должна была бы быть потрачена на отреагирование, постепенно аккумулируется и, порой, дает взрыв проявления, но уже совершенно не адекватный, иногда даже безразличный и безобразный. И это представляет абсолютную противоположную картину тому представлению, которое долго и тщательно создавалось в обществе о себе самом.

Мастерство построения «я-образа» избегающей личности в глазах других заслуживает отдельного рассмотрения. Основное и, можно сказать, самое безошибочное, надежное орудие избегающего – игра в режиме «tet-a-tet». Здесь он раскрывается в полную силу своих возможностей, заранее, однако, заключив договор со своим визави о том, что все, что он скажет или сделает, должно оставаться между ними. Но даже и в таком интимном режиме избегающий проявляется осторожно, нюансировано, в приглушенных тонах и намеках, сохраняя за собой, на всякий случай, возможность отступления. Ведь каждый «другой», без исключения, представляет в его глазах опасность, содержит угрозу вероятных неприятнос-

тей, причем латентная установка «он может причинить мне вред» соотнесена не с действительностью, а с теми полагаемыми содержаниями, которые исходят из подсознательного самого избегающего.

К сожалению, доверие одного человека к другому в современной социальной жизни в целом становится все более проблематичным: люди все менее доверяют друг другу, что само по себе содержит потенциал разладов и конфликтов. Но избегающий бьет здесь все рекорды, потому что его картина мира такова, что, чем более искренен, открыт и честен другой человек, тем меньше он имеет интенций ему доверять и тем больше у него поводов его опасаться. Эта кажущаяся иррациональность поведения проясняется, если принять во внимание тот факт, что, с точки зрения избегающего, именно от открытого человека исходит наибольшая угроза быть разоблаченным.

Итак, **парадокс номер один**: *избегающий менее всего доверяет тому, кто более всего этого доверия заслуживает*. С другой стороны, тот, кто доверяет ему самому, разумеется, менее всего ожидает, что его доверие может оказаться подорванным, но именно это и совершает избегающий, «выкорчевывая» это доверие из психики доверяющего под влиянием сиюминутной вспышки своего тотального недоверия к людям и миру.

Социально-психологический феномен доверия одного человека другому играет в общении важнейшую роль. С психологической точки зрения, он означает *шаг навстречу*, является проявлением *мегалопсихии* (так Аристотель называл «душевное величие»), знаком признания того, кому доверяют, и даже знаком его одушевления, ибо те, которым мы не доверяем, в некотором отношении для нас мертвы. Обычно этот шаг вызывает обоюдное чувство удовлетворенной аффилиативной потребности, некоторого эмоционального наполнения, доставляемого общением. С другой стороны, доверяющий удовлетворяет сокровенную амбицию быть на какое-то время *ребенком*, в терминах Э.Берна. Доверие осуществляет не Эго доверяющего, а его отдельная внутренняя инстанция под названием «Ребенок». Он делает это потому, что *хочет* это сделать, и делает без принуждения, ибо принуждение вообще не свойственно этой инстанции: все, что делает «Ребенок», он делает из любви к тому, что делает, а в проекции на взрослого – из любви к поступку. Доверием не вправе злоупотреблять ни доверяющий, ни доверяемый. Злоупотребление таким доверием со стороны того, кто доверяет, приводит к потере критичности, непониманию психологии «другого», хаосу межличностных взаимоотношений; оно чревато регулярными огорчениями, деловыми провалами, снижением социально-психологического статуса и пр. Не имея психологических знаний и не владея навыками перцептивного и познавательного опознавания

«другого»), доверяющий может постоянно наступать на одни и те же грабли, а при многократном повторении своей ошибки просто прослыть глупцом. Злоупотребление же доверием со стороны того, кому доверяют, является поползновением на «внутреннего ребенка» другого. Сохраняя юмористический взгляд на вещи, можно сказать, что оно означает не что иное, как ...«избиение младенцев».

Избегающий ничего не делает из любви к поступку. Инстанция «Ребенок» в нем глубоко загнана, потому что позиция последнего противоречит основной жизненной стратегии избегающего: ребенок открыт по отношению к миру, он радостно доверяет ему и ждет от него позитива. Даже обида и защиты ребенка по отношению к миру – проявление все того же доверия к нему! Поэтому когда доверяет взрослый, то, невзирая на свой возраст или продолжительность общения с тем, кому он доверяет, он заново рождается «аки младенец» и авансирует позитивные черты своему доверяемому. Избегающий, по определению, в любом объекте мира видит предмет подвоха, поэтому он относится к объектам мира антипатично и авансирует им негативные черты.

Тогда что же он должен делать? Пытаться этим объектам сопротивляться. Но поскольку для открытого сопротивления у него отсутствуют социально-психологическая потенция, то он начинает действовать «импотентно», например, использовать все крохи с «барского стола» когда-либо оказанного ему доверия и учинять подвохи доверившему.

Важной психологической причиной, заставляющей избегать открытого выражения собственного мнения, служит понимание того, что, высказывая мнение, человек ставит заслон так называемому «протеизму» (Протей – мифологическое морское божество, обладающее способностью принимать облик различных существ). Иначе говоря, открыто высказанное мнение содержит элемент ответственности, от которой, как от огня, бежит избегающий. Если он открыто скажет, о чем думает, то больше не сможет изменять свой облик в зависимости от того, рядом с кем он стоит. А это означает – проигрыш, ибо для него не существует как настоящих ценностей, так и настоящих сомышленников, поскольку и то, и другое предполагает выбор как предпосылку внутренней свободы, но именно от необходимости выбора, в первую очередь, и спасается избегающий. В этом – альфа и омега понимания его избегания. Вот почему, как невозможно заставить овцу есть мясо, так невозможно требовать от избегающего открытого выражения своего мнения.

В некоторых, особого рода случаях нечто подобное происходит также из опасения, что высказанное мнение может быть кем-нибудь воспринято как выпад в адрес данного человека, что, в свою очередь, способно



повредить «я-образу» избегающего – желания пребывать в обществе «в белом фраке».

Избегающий не дает возможности для развития межличностных отношений, потому что таковые развиваются через общение, предполагающее ежедневный обмен психологическим «питанием» – эмоциями, знаниями, мнениями, опытом и пр. Он же это «питание» намерен только получать, и следует данной установке до тех пор, пока другие, наконец, не замечают происходящей несправедливости и не реагируют на нее, соответственно, лишая его «пищи». Так постепенно избегающая стратегия в поведении, выступающая в бегстве от индивидуального, делает бесплодным пребывание личности избегающего типа в обществе.

Избегающий, как часто бывает, бесплоден и в творчестве. Стимул к творчеству всегда возникает лишь при условии, если душа чувствует нечто позитивное в том, в чем она участвует. «Милостивая природа позаботилась так, – писал Леонардо да Винчи, – что во всем мире найдешь, чему подражать» (*Да Винчи*, 2000, с.48). Именно этот душевный настрой открытости миру вкупе с многочисленными талантами сотворили из него гения. Тревога избегающего не допускает позитива: позитив рассматривается как слабость, на которую способны другие, но никак не он сам. Причем, к «слабости» относится и всякая непосредственная реакция, не обусловленная *выгодой* реагирующего, иначе говоря – *свободная*.

Свободный и одновременно нравственный поступок не может быть опосредован ничем, кроме свободной воли человека. Он может только случайно совпадать с психологической выгодой и лишь в том случае, если в окружении найдутся люди, увидевшие этот поступок в *аксеологическом* ракурсе. Но в том-то и заключается сила человека, способного на свободный поступок, что он не соразмеряет его с дальнейшими последствиями выигрыша или проигрыша. Слабый же никогда не сбрасывает со счетов свою первичную, вторичную или какую угодно по счету выгоду. Меж тем, согласно А.Беку, основная установка избегающего типа личности по отношению к себе: «Я – слабый». Таким образом, *думая о себе как о слабом, избегающий в то же время рассматривает сильных как еще более слабых*. В этом заключается **второй парадокс** избегающей личности.

Опытным психиатрам и психологам известно, что большинство патологий тесно связаны с проблемами морали, ибо патологические паттерны поведения истекают из тех или иных форм тщеславия, самомнения, сребролюбия, малодушия и пр. Но стратегия избегания играет особую роль именно в заражении экологии межличностных отношений.

Избегающий может оставлять впечатление вполне безвредного, даже страдающего человека. Однако, за «фасадом» безвредности просматривается индуцируемое им влияние. В группе такой человек закрывает другим доступ в пространство смыслов, приносимых общением; его душевный строй инкогнито прокрадывается в сообщество, распространяет вирус межличностного недоверия, разъедающий группу изнутри. Подобно некой анонимной инстанции в группе, избегающий уже своим присутствием редуцирует побуждения других участников группы к выбору и принятию решений. Причем, наиболее драматическая ситуация складывается в том случае, когда в группе оказываются два или даже несколько таких «протейстов», личностей, способных мгновенно изменять свой облик ради сиюминутного бегства от реальных или виртуальных неприятностей. Тогда группа не может устоять, потому что ей не на чем «стоять»: она лишается основания для того, чтобы сформировать общие интересы или, порядком поистертое в советской психологии, но, тем не менее, остающееся важнейшим ядром групповой динамики, – «ценностно-ориентационное единство».

Здоровье группы зависит от наличия личностей, способных или не способных к самоопределению, а избегающий тип человека наиболее слаб именно в этой области – в самоопределении. Ему невдомек, что когда-то твердое внутреннее самоопределение позволило В.Франклу и Б.Беттельхайму овладеть ситуацией и одновременно – своей судьбой даже в нацистском концентрационном лагере. Оно позволило П.Флоренскому не прерывать внутреннюю работу и не снижать силу творческой энергии на соловецком морозе. В ситуации ужаса им удалось не заразиться чужим страхом. Между тем, избегающий в группе заражает страхом других (возможно, не столь сильных личностей, как вышеназванные), когда они оказываются в ситуации морального выбора и свободы.

Страх находится в интимной связи с тем, что человек открывает как истину, отказавшись от воли, которая детерминирована различными факторами природного или социального порядка. Воля к власти, воля к удовольствию, воля к выгоде, или какая угодно «воля к...», не только не преодолевает страх, но усиливает его, занимая главенствующее место в психике. Только *воля к истине* преодолевает страх, и осуществляет это она тройским способом: 1) восполнением недостатка сознательности, поскольку искание истины предполагает расширение и просветление сознания, а страх – сужение и затемнение его; 2) посредством роста самообладания, потому что истина сама по себе содержит силу, укрепляющую ее носителя, тогда как страх «вынужден» опираться на ложь (поэтому-то ложь и страх «ходят парой»), попеременно опираясь друг на друга, но в целом,

«хромая», т.е. ослабляя личность); 3) наконец, посредством самоотвержения, при котором человек становится способным отвергать многочисленные проявления эмпирического «Я», следуя «Я» Истинному (К.Роджерс, Ф.Перлз, Р.Ассаджиоли). Страх одновременно вызывает (является причиной) и использует (то есть применяет как инструмент) эти тройные недостатки: в сознании, в поведении и «Я». Так постепенно вырисовывается фигура раба, понукаемая страхом, фигура, принявшая первым пунктом жизненного устава когнитивное избегание, а вслед за ним – эмоциональное и поведенческое.

Все это оставалось бы незамеченным и, более или менее, безопасным, если бы от выражаемого мнения избегающей личности ничего не зависело бы, если бы ей не приходилось принимать ответственность за решение проблем, возникающих в межличностном общении. В этом случае человек данного типа пребывал бы среди людей на манер «стола и стула». Но в том-то и дело, что такой человек стремится овладеть своим «столом и стулом», потому что для него занять положение составляет, порой, основную мотивацию, жизненную цель, предел мечтаний. Почему? Потому что ему кажется, что положение – это единственное, что может избавить его от постоянного страха – страха ошибки в межличностных отношениях, страха открыться, выразиться, разоблачиться. И избегающая личность делает все, что в ее силах, чтобы этим положением завладеть. Поскольку же для этого нет ни внутренней уверенности, ни ощущения, что она окажется на своем месте, ни качеств хоть какого-либо типа лидерства (прежде всего потому, что любой тип лидера предполагает индивидуальные черты), она добивается «положения», то есть формального лидерства или социально-психологического статуса, обходными путями. Так «высвечивается» **третий парадокс** избегающего типа личности: *больше всего она хочет того, чего более всего боится*. Она боится и избегает самоопределения, проявления индивидуальности, свободы выбора и принятия решений, или всего того, что необходимо лидеру, и именно этого добивается на фоне постоянной тревоги. И уж в этом случае она не испытывает недостатка в средствах. В ход идет все, что известно человечеству вероломного для достижения власти.

Создается впечатление, что в данном случае мы имеем дело с особым вариантом избегающего типа личности. Можно допустить, что такова «мутация» классического ее типа, адаптировавшегося к средовым условиям, где вновь вращенные личностные черты не только не отвергались, но были в какой-то мере востребованы. Избегание в таком случае выступает не только и не столько в пассивном уходе, сколько в затаенной агрессии и искусстве манипулирования другими.

Насколько нам известно, единственный психотерапевтический подход к работе с избегающей личностью, как было отмечено, был предложен когнитивными психотерапевтами. Мы предложим, как нам представляется, другой эффективный подход к работе с этим личностным расстройством, но сначала выделим опорные позиции работы.

Эмоциональная сфера избегающего имеет свою специфику. Он способен на страдание, только когда затронута сфера его собственного «Я»: «не так сказал», «мне опять не повезло», «они будут меня критиковать» и пр. Данная особенность в каком-то смысле приближает его к конституционально-депрессивному типу. Однако в существенном он резко отличается от депрессивного, потому что последний готов ради ближнего пожертвовать собой, и только в том случае, когда эта жертва не принимается, он начинает обвинять себя, попадая в порочный круг рассуждений о собственной несостоятельности. Поэтому, хотя мысли депрессивного вращаются вокруг собственного «Я», в чем он, безусловно, эгоистичен, по сути он способен отказаться от своего «эго» ради другого. Избегающий ничего подобного сделать не может. Он не способен не только на жертву – от него не допросишься даже мелочи, не требующей от него никакого труда и вложений, ибо он не способен переживать за другого (разве что за близких родственников, что, по сути, тоже *за себя*), не способен на эмпатическое отношение. Чего ради он станет переживать за тех, кто в любой момент может причинить ему вред? Его позиция по отношению к окружающим, в противоположность эмпатической, может быть названа «пассивно-агрессивной». Но это имеет далеко идущие последствия, приводящие к тому, что мысль его напрямую оказывается связанной с действием. Другими словами, здесь опускается промежуточное звено эмоционального отношения, которое связывает мысль и действие. Вот почему те немногие действия, которые он в силах совершить, оказываются автономными, свободными от эмоционального тепла и, следовательно, от морали.

Важно при этом не смешивать обсуждаемый тип с шизоидным расстройством личности, поскольку последнее также не может испытывать любовь и близость, ему также необходимо социальное дистанцирование и сохранение ограниченного эмоционального диапазона. Поэтому в классификационных критериях DSM-III и в работах Т.Миллона (*Millon*, 1986), а также А.Бека (op.cit.) особое внимание уделяется их дифференциальной диагностике. Шизоид представляет «активно-одинокий» тип, избегающий – «пассивно-избегающий». Первый не испытывает потребности в выработке сложной структуры защиты, второй – обдумывает сложные защитные ходы; первый не чувствителен к эмоциональному

напряжению, возникающему при межличностных контактах, второй – все время начеку по поводу своей оценки; первый считает себя, скорее, наблюдателем, чем участником общения, второй пытается держать все под контролем. Это различие очевидно еще потому, что люди с избегающим расстройством личности *хотят* установить близкие межличностные отношения, но опасаются их, так как боятся критики и неодобрения, а шизоиды, часто, безразличны как к похвале, так и к критике. Шизоидная система убеждений такова, что в ней другие люди и их реакции не имеют большого значения и часто остаются незамеченными. Это убеждение проявляется не каким-либо враждебным образом, а, скорее, в стиле жизни, который можно определить как «живи и дай жить другому». Избегающий, как можно полагать, всегда держит «нож за спиной», выжидая соответствующей okazji для собственных действий и ожидая аналогичных действий со стороны других. И последнее: если поведение шизоида в группе содержит некоторую асоциальность, то избегающий представляет собой некий сорт «асоциальной социальности» (термин Э.Канта) – он *как бы* в группе, *как бы* общается, *как бы* бесконфликтный, но его социальные контакты пусты, безвкусны, содержат повышенный риск, выражаясь философским языком, экзистенциальны без единого намека на эссенциальность.

Итак, первое, что необходимо сделать в процессе психологического консультирования и психотерапии, это – побудить личность избегающего типа интенсифицировать обедненную эмоциональную жизнь. Незаменимую услугу здесь может оказать гештальттерапевтическое *проживание* или *переживание* любых мыслительных содержаний, помимо тех, которые связаны с собственной персоной избегающего. Второе: необходимо помочь ему выработать подлинное, а не декоративное самоуважение к себе путем расширения содержаний «я-концепции», позитивного мышления или когнитивного обезвреживания дисфункциональных убеждений о себе. Все это позволит безболезненно перейти к третьему и главному методу работы с указанным типом личности, а именно, к лечению *провокацией* – выведению избегающего на конфликт с терапевтом. При этом чрезвычайно важно делать это осторожно, так сказать, градуированно и темперированно. Если градус провокации будет «зашкаливать», избегающий применит характерные приемы избегания (например, будет взывать к жалости, «путать карты», пропускать сеансы или вовсе прервет работу). Если же необходимое для провокации психологическое напряжение, напротив, окажется слабым, то он подстроится под провокативные реалии, и терапия окажется бесплодной.

Необходимо предостеречь, что непрофессионализм психотерапевта в крайних случаях может привести к «ломке» личности избегающего и ятропатическим последствиям. При соответствующих же условиях проведения провокационной терапии, она уже с первого сеанса приведет избегающего к ошеломляющему открытию: «Да, я чувствую себя неприятно, напряженно и конфузно, но ничего страшного: я жив!».

В жизни избегающей личности нет места для открытого самовыражения, которое, как известно, вовсе не исключает различные типы конфликта. Из-за того, что он не умеет довести мучающую его проблему до логического конца, гештальт остается незавершенным. *Провокационная психотерапия* может помочь обрести, по выражению П. Тиллиха, «мужество быть тем, кто ты есть, и в той точке, где ты есть», позволит «расшатать» парадигму избегания, в которую вогнал себя избегающий, может мысленно вовлечь его в ту эмоциональность, которую он боится получить при реальном общении. Ведь в реальном общении очень скоро возникает ситуация, при которой химерическая надежда казаться тем, «что ты не есть», развивается сама собой, выявляя вред того псевдо-совершенства, которое достигается стратегией избегания.

И тогда ущербность личности «горе-стратега» разоблачается с той же скоростью, с какой разъедается коррозией металл, прикрытый «дезфектным» материалом.

## ЛИТЕРАТУРА

- Да Винчи Леонардо. Суждения. М.: Эксмо-пресс, 2000. С.48.
- Коллинз М. Свет на пути / Пер. Е.Ф.Писаревой. М., 1905, примечание 9, [www.psylib.org.ua](http://www.psylib.org.ua).
- Олден Л.Э. Избегающая личность – Avoidant Personality // Психологическая энциклопедия. [www.cyclopedia.ru](http://www.cyclopedia.ru).
- Alden L.E., Capreol M.I. Avoidant Personality Disorder: Interpersonal problems as predictors of treatment response // Behavior therapy. 1993. 24. P. 357-376; см. также DSM-IV, 1994.
- Beck A., Freeman A. Cognitive Therapy of Personality Disorders. Ch. 12. N.Y., 1990.
- Burnham D., Gladstone A. & Gibson R.; цит по: A.Beck, A.Freeman. Cognitive Therapy of Personality Disorders. N.Y., 1990. P.170.
- Fear of Negative Evaluation // K.Corcoran & J.Fisher. Measures in Clinical Practice. L.: Free Press, 1987. P.153.
- Millon T. Disorders of Personality, DSM-III, Axis II. N.Y.: Wiley, 1981. P.81.
- Millon T. The DSM-III distinction between schizoid and avoidant personality disorders // Canadian Journal Psychiatry. 1986. 32.
- Millon T. and others. Personality Disorders in Modern Life. N.Y.: Wiley, 2004.