

### ***Чувство беспомощности***



Пятьдесят лет назад американский психолог Мартин Селигман перевернул все представления о нашей свободе воли. Селигман проводил эксперимент над собаками по схеме условного рефлекса Павлова. Цель — сформировать рефлекс страха на звук

сигнала. Если у российского учёного животные по звонку получали мясо, то у американского коллеги — удар током. Чтобы собаки не сбежали раньше времени, их фиксировали в специальной упряжи.

Селигман был уверен, что когда зверей переведут в вольер с низкой перегородкой, они будут сбегать как только услышат сигнал. Ведь живое существо сделает все, чтобы избежать боли, не так ли? Но в новой клетке собаки сидели на полу и скулили. Ни один пес не перепрыгнул легчайшее препятствие — даже не попытался. Когда в те же условия поместили собаку, которая не участвовала в эксперименте, она с легкостью сбежала.

**Селигман сделал вывод:** когда невозможно [контролировать](#) или [влиять](#) на неприятные события, развивается сильнейшее чувство беспомощности. В 1976 году ученый получил премию Американской психологической ассоциации за открытие выученной беспомощности.

### **А что же люди?**

Теорию Селигмана много раз проверяли ученые из разных стран. Доказано, что если человек *систематически*:

**— испытывает поражение, несмотря на все усилия;**

**— переживает трудные ситуации, в которых его действия ни на что не влияют;**

**— оказывается среди хаоса, где постоянно меняются правила и любое движение может привести к наказанию,**

**у него атрофируется воля и желание вообще что-то делать. Приходит апатия, а за ней — депрессия. Человек сдаётся. Выученная [беспомощность](#) звучит как *Марья***

***Искусница из старого фильма: «Что воооля, что невоооля — все равно».***

Теорию о выученной беспомощности подтверждает жизнь. Не обязательно сидеть на поводке и получать удары током. Все может оказаться прозаичнее. Когда я писала эту статью, попросила друзей на фейсбуке поделиться своим опытом переживания выученной беспомощности.

*Мне рассказали:*

*— про неудачные попытки устроиться на работу: отказ за отказом без объяснения причин,*

*— про мужа, который мог встретить вечером с дорогими подарками, а мог с агрессией без видимого повода, по настроению. (Рядом — почти такая же история про жену),*

*— про начальника-самодура, который каждый месяц раздавал штрафы по каким-то новым и нелогичным критериям.*

Со стороны кажется, что выход есть. Перепиши резюме! Подай на развод! Пожалуйся на начальника! Сделай вот это и еще вон то! Но как пес Селигмана, человек, который загнан в беспомощность, не может перепрыгнуть даже через низенький заборчик. Он не верит в выход. Он лежит на полу и скулит.

Порой даже абьюзивного партнера или начальника-самодура не нужно. Геля Дёмина, студентка на стажировке в Корее, рассказывает, как на одном занятии профессор дал классу задание. Из букв на листочках нужно сложить названия стран. Когда выходит время, профессор просит поднять руки тех, кто уверен в своем ответе. И так раз за разом. К последнему заданию половина студентов скисли.

«После того, как решили все пункты, мы начали проверять ответы, — рассказывает

Геля. — У правой стороны было почти все правильно. А у ребят слева не было верных ответов вообще. Последнее задание (D E W E N S — Sweden) решили только двое из десяти человек с левой стороны. И тут профессор говорит: «*Вот вам и подтверждение гипотезы*». На экране появляются два варианта теста, который у нас был. В то время, как правая группа получила совершенно нормальный тест, у левой группы во всех заданиях была перепутана одна буква. Правильный ответ в их случае получить было невозможно. Вся соль была в последнем вопросе, про Швецию. Он у двух команд одинаковый. У всех была возможность получить правильный ответ. Но за прошлые пять вопросов ребята полностью убедили себя, что не могут решить задание. К моменту, когда настала очередь верного ответа, они просто сдались».

Как противостоять хаосу? Что делать, если выученная беспомощность уже отвоевывает внутреннюю территорию? Можно ли не опускать руки и не сдаваться апатии?

Можно. И здесь ученые с жизнью снова заодно.

Средство 1: Делайте что-нибудь.



Серьезно: что угодно. Психолог Бруно Беттельгейм выжил в концлагере с политикой постоянного хаоса. Руководство лагеря, рассказывал он, устанавливало новые запреты, часто бессмысленные и противоречащие друг другу. Охранники ставили заключенных в

ситуации, где любое действие могло привести к суровому наказанию. В этом режиме люди быстро теряли волю и ломались. Беттельгейм предложил противоядие: делать все, что не запрещено. Можешь лечь спать вместо того, чтобы обсуждать лагерные слухи? Ложись. Можешь почистить зубы? Чисть. Не потому, что хочешь спать или заботаешься о гигиене. А потому, что так человек возвращает субъективный контроль в свои руки.

**Во-первых**, у него появляется выбор: сделать то или иное.

**Во-вторых**, в ситуации выбора он может принять решение и немедленно его исполнить.

Что важно — это собственное, личное решение, принятое самостоятельно. Даже маленькое действие становится вакциной против превращения в овощ.

Эффективность этого способа в 70-е годы подтвердили американские коллеги Беттельгейма. Эллен Лангер и Джудит Роден провели эксперимент в местах, где человек наиболее ограничен в свободе: тюрьма, дом престарелых и приют для бездомных. Что показали результаты? Заключенные, которым разрешили по-своему расставить мебель в камере и выбирать ТВ-программы, стали менее подвержены проблемам со здоровьем и вспышкам агрессии. У пожилых людей, которые могли по своему вкусу обставить комнату, завести растение и выбрать фильм для вечернего просмотра, повышался жизненный тонус и замедлялся процесс потери памяти. А бездомные, которые могли выбрать кровать в общежитии и меню на обед, чаще начинали искать работу — и находили.

Способ справляться: делайте что-нибудь потому, что можете. Выберите, чем занять свободный час перед сном, что приготовить на ужин и как провести выходные. Переставьте мебель в комнате так, как вам удобнее. Находите как можно больше точек контроля, в которых вы можете принимать собственное решение и исполнять его.

Что это может дать? Помните про собак Селигмана? Проблема не в том, что они не могли перепрыгнуть барьер. Так и у людей: проблемой порой является не ситуация, а потеря воли и веры в значимость своих действий. Подход «делаю, потому что выбрал делать» позволяет сохранить или вернуть субъективное ощущение контроля. А значит,

воля не отъезжает в сторону кладбища, укрывшись простыней, а человек продолжает двигаться в сторону выхода из тяжелой ситуации.

#### Средство 2: Прочь от беспомощности — маленькими шагами.



Представления о себе «у меня ничего не получается», «я никчемный», «мои попытки ничего не изменят» складываются из частных случаев. Мы, как в детской забаве «соедини точки», выбираем какие-то истории и соединяем их одной линией. Получается убеждение о себе. Со временем человек все больше обращает [внимание](#) на опыт, который подтверждает это убеждение. И перестает видеть исключения. Хорошая новость в том, что убеждения о себе можно изменить таким же образом. Этим занимается, например, нарративная терапия: вместе с помогающим практиком человек учится видеть альтернативные истории, которые со временем соединяет в новое представление. Там, где раньше была история о беспомощности, можно найти другую: историю о своей ценности и важности, о значимости своих действий, о возможности влиять на происходящее.

Важно находить частные случаи в прошлом: когда у меня получилось? когда я смог на что-то повлиять? когда изменил ситуацию своими действиями? Так же важно обращать внимание на настоящее — вот здесь помогут маленькие достижимые [цели](#). Например, навести порядок в кухонном шкафчике или сделать важный звонок, который давно откладываете. Нет слишком маленьких целей — все важны. Справился? Получилось? Прекрасно! Нужно отметить победу! Известно, что где внимание — там и [энергия](#)

. Чем больше внимания достижениям, тем сильнее подпитка для новой предпочитаемой истории. Тем выше вероятность не опустить руки.

**Способ справляться:** ставьте маленькие реальные цели и обязательно отмечайте их достижение. Ведите список и перечитывайте его хотя бы два раза в месяц. Со временем вы заметите, что цели и достижения стали крупнее. Найдите возможность наградить себя какой-нибудь радостью за каждый выполненный пункт.

Что это может дать? Небольшие достижения помогают набраться ресурса для более масштабных действий. Нарастить уверенности в своих силах. Нанизывайте новый опыт как бусины на леску. Со временем из отдельных деталей получится ожерелье — новая история о себе: «Я важен», «Мои действия имеют значение», «Я могу влиять на свою жизнь».

#### Средство 3: Другой взгляд.



Селигман открыл проблему, а дальнейшую жизнь и карьеру посвятил поиску решения. Ученый выяснил, что животные могут научиться противостоять беспомощности, если у них есть предыдущий опыт успешных действий. Собаки, которые сначала могли отключить ток, нажимая головой на панель в вольере, продолжали искать выход, даже

когда их фиксировали.

В сотрудничестве с известными психотерапевтами Селигман начал изучать поведение людей и их реакции на внешние обстоятельства. Двадцать лет исследований привели его к выводу: склонность тем или иным образом объяснять происходящее влияет на то, ищем ли мы возможность действовать или сдаемся. Люди с убеждением: «Плохие вещи случаются по моей вине» более склонны к развитию депрессии и состоянию беспомощности. А те, кто считает «Плохое может случиться, но это не всегда моя вина и когда-нибудь оно прекратится», быстрее справляются и приходят в себя при неблагоприятных обстоятельствах.

Селигман предложил схему рефрейминга: переосмысления опыта и перестройку восприятия. Называется она «Схема ABCDE»:

**A – Adversity**, неблагоприятный фактор. Вспомните неприятную ситуацию, которая вызывает пессимистичные мысли и чувство беспомощности. Важно для начала выбирать ситуации, которые по шкале от 1 до 10 вы оцениваете не выше, чем на 5: так опыт обучения рефреймингу будет более безопасным.

**B – Belief**, убеждение. Запишите вашу интерпретацию события: все, что думаете о произошедшем.



**C —Consequence**, последствия. Как вы повели себя в связи с этим событием? Что чувствовали в процессе?

**D – Disputation**, другой взгляд. Запишите доказательства, которые подвергают сомнению и опровергают ваши негативные убеждения.

**E – Energizing**, активизация. Какие чувства (и, возможно, поступки) вызвали новые аргументы и более оптимистичные мысли?

Способ справиться: попробуйте опровергнуть пессимистичные убеждения письменно. Заведите дневник для записи неприятных событий и их проработки по схеме ABCDE. Перечитывайте свои записи каждые несколько дней.

### **Что это может дать?**

Стрессовые ситуации будут возникать всегда. Но со временем и практикой можно научиться более эффективно справляться с беспокойством, не сдаваться беспомощности и вырабатывать собственные успешные стратегии реакции и поведения. Энергия, которая раньше обслуживала пессимистичные убеждения, высвободится, и ее можно вложить в другие важные области жизни.

***P.S. Техника безопасности***

Я рада, если сейчас вы дочитываете статью, а внутри уже рождается желание действовать. Пожалуйста, проявите бережность к себе в дальнейших действиях. Важно помнить, что нет единственного решения, которое безусловно подойдет каждому. Человек и его жизненная ситуация сложнее, чем самая продуманная и детальная схема. Иногда самостоятельная работа дает желаемый результат. А иногда нужно заручиться внешней поддержкой и/или обратиться за помощью к специалисту. Особенно стоит обратиться за профессиональной помощью, если:

***— вы испытываете тяжелые переживания и по шкале от 1 до 10 оцениваете их на 7 или выше;***

***— вы находитесь в депрессивном состоянии, все валится из рук;***

***— вы начали самостоятельную работу, но в процессе ощущаете себя хуже;***

***— ощущение беспомощности усиливается, а негативные представления о себе укрепляются.***

Пожалуйста, доверяйте своим ощущениям и позаботьтесь о себе и своем состоянии.

Я верю в то, что в трудных обстоятельствах мы встречаемся еще и с собственной силой. Выбор прочитать эту статью и попробовать описанные в ней способы уже значит, что внутри есть вера в перемены и возможность движения туда, где лучше. Возможность хорошего будущего за пределами сегодняшних обстоятельств.

*У собак Селигмана не было выбора. У нас он есть. Давайте выбирать волю.*

**Автор:** [Елизавета Мусатова](#)

Тэги: [на](#) , [не](#) , [по](#) , [когда](#) , [чтобы](#) , [собаки](#) , [ведь](#) , [сделает](#) , [сигнал](#) , [избежать](#) , [существо](#) ,

[селигман](#)

,  
[беспомощности](#)

,  
[живое](#)