Выученная беспомощность

Автор Алиса Колесова - судебный эксперт, клинический психолог

Вот живёт человек и всё у него плохо. И семья не такая, и работа не сахар, и денег мало, и сам не знает, чего хочет и вообще всё-всё плохо. Всё не так, жизнь — боль. Но только делать он для изменения своей ситуации ничего особо не собирается. Или собирается, но суть одно — не делает.

Для любителей придраться, уточню: речь не о людях с ограниченными возможностями здоровья, хотя и они зачастую проявляют такой энтузиазм, что остаётся лишь восхититься. Невозможность искать решения и действовать выглядит, обычно примерно так:
— Ну а что я сделаю?
— Да у нас в семье все такие.
— У других похуже бывает.
— Ну, пусть уж так.
— Я так привык.
— Ничего изменить нельзя.
— С понедельника.

И вот сидят такие люди и всячески всем жалуются на житие свое. Их слушают, помощь предлагают, советы дают прошеные. Но советам этим никто не внемлет, а помощь отодвигается на потом. Они годами могут рассказывать о своих трудностях, разнося в пух и прах, предложенные им решения. Вы уже можете защитить кандидатскую диссертацию, вступить во второй брак и три раза переехать, а они останутся в той же точке с теми же проблемами. Оно и понятно: а ну как придется что-то делать и менять. Вдруг не получится или ещё хуже станет. Уж пусть как-нибудь так, само.

Бездействие — большая проблема нашего времени. Есть такое понятие — выученная беспомощность. Когда человек никак не пытается улучшить своё положение, имея для этого возможности. Как правило, это происходит на основе полученного негативного опыта в сходных ситуациях. Кому интересен научный аспект — почитайте об экспериментах, которые проводили психофизиолог М. Селигман и учёный Ю. Куль.

Простыми словами, люди научаются беспомощности, которая становится основной формой их поведения, независимо от окружающих условий. Как если бы годовалый ребенок, пытающийся научиться ходить, оставил бы свои попытки навсегда после нескольких падений — ну не получилось, зачем пробовать снова.

Откуда берется выученная беспомощность? К слову, в народе обычно это именуют проще: лень и трусость. Эти качества вызывают негативный отклик. «Всё никак не похудеешь? Лентяйка!», «Всё никак не признаешься?» Сюда же ныне модное про выйти из зоны комфорта. А как выйти, если человек туда ещё не заходил, а живёт под гнетом собственных сомнений и недовольства. Он, по сути, счастливо и не жил, а всё только собирался.

Ну, казалось бы, это просто: бери и делай, чего ныть-то? Но, как говорится, кто на что учился. А многие научились именно беспомощности. Это научение происходит, когда человек часто подвергается негативным оценкам и критике от значимых людей, когда настигает череда неудач, его интересы подавляются, а сам он отвергается. Такие люди становятся пассивными и безынициативными. Во многих случаях это уходит корнями в детство.

Когда родители сами выучили беспомощность и всячески делают себе «удобного дитятку». Такого, который не требует от них внимания и усилий — «Помолчи, не суйся, не смейся, не позорь меня, не мешай». Когда гиперопекающие родители не дают ребенку проявлять самостоятельность, тем самым, исключая из его жизни ситуации, в которых он должен хоть как-то напрягаться. Беспомощности научаются и те, кто подвергался травле, насмешкам и насилию. Тяжелый травматичный опыт часто заставляет человека закрыться «в домике».

Люди с выученной беспомощностью испытывают трудности в собственных желаниях и постановке цели («не знаю, что хочу», «ничего не хочу»). Они не могут инициировать действия («хочу, но…», «не сейчас», «потом как-нибудь»). Им проблематично удержать первоначальные намерения («я что-то передумал», «стало не интересно»). А самая большая трудность для них — это преодоление препятствий («это так тяжело», «я не думал, что будет так сложно»).

Синдром выученной беспомощности часто несёт в себе вторичную выгоду для человека. То есть выгодно не само бездействие, а его последствия. Например, мужчина не уходит от истеричной нелюбимой жены потому, что после скандалов у него есть предлог обиженно хлопнуть дверью и укатить в бар или к любовнице. К тому же жена вкусно готовит и вообще для всех он — примерный семьянин. Или женщина не меняет ненавистную работу в районной администрации, потому что её должность социальна, одобряема и в глазах окружающих она уважаема и крута.

На мой взгляд, выученная беспомощность просто отнимает время. Человек превращается либо в полуробота, живя по инерции и ежедневно совершая примерно одинаковый набор действий, не задумываясь, хорошо ему или плохо. А улучшить свое состояние пытается, удовлетворяя базовые потребности — вкусная еда, мелкие покупки. Либо человек утопает по уши во лжи к себе самому и близким, скрывая от них свои настоящие желания. Такие люди могут выглядеть вполне довольными своей жизнью, но это просто картинка.

Признаться себе в этом сложно, потому что отсутствует осознание проблемы, которое, как известно, первый шаг к решению. Даже если человек говорит «Да я всё понимаю, но ничего не делаю», то значит, что он не всё понимает, или ему так удобно. То есть вторичная выгода перевешивает. Эта выгода, по сути не выгодна вовсе. А является лишь компенсацией тех переживаний, которые доставляет основная проблема. А компенсация — это не решение. Пойду и напьюсь, потому что работа бесит — это компенсация. Искать работу по душе, обучиться новому — это решение.

Если мне встречаются люди с выученной беспомощностью, то я очень сочувствую им в одном — жизнь проходит мимо. Хочется сказать таким людям: да делайте вы уже что-нибудь! Посмотрите правде в глаза — вы вечно всем недовольны, самим-то не тошно? Ведь когда вы — взрослые и в целом здоровы, то решать и действовать только вам. Само ничего не изменится. Если трудно разобраться, то всегда можно обратиться за помощью к специалистам. И это можно сделать абсолютно бесплатно. Несчастными не рождаются, а умирают очень даже.