

## 4 ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЛОВУШКИ: или ЧТО МЕШАЕТ НАМ ВЫЙТИ ИЗ ДИСКОМФОРТНОЙ СИТУАЦИИ

Мы привыкли считать себя более или менее рациональными существами и с готовностью даем советы ближним, попавшим в передрыгу. Но нередки случаи, когда человек, отнюдь не лишенный здравого смысла, годами терпит невыгодные условия работы или намертво застревает в мучительных отношениях, бесперспективность которых очевидна для всех окружающих, а иногда и для него самого.

Что заставляет людей дорожить тем, что делает их несчастными?



### 1. Нерегулярное подкрепление

Этот старый, как мир, механизм лежит в основе большинства несчастных влюбленностей и особо коварных приемов работы с персоналом. Его экстремальный вариант приводил Довлатов: «У меня был знакомый валютчик Акула. Избивал жену черенком лопаты. Подарил ее шампунь своей возлюбленной. Убил кота. Один раз в жизни приготовил ей бутерброд с сыром. Жена всю ночь рыдала от умиления и нежности. Консервы девять лет в Мордовию посылала. Ждала...». Непрогнозируемое удовольствие, связанное с определенным источником, гораздо крепче привязывает нас к этому источнику, чем регулярное поощрение,

— поэтому, например, чередование кокетства и равнодушия чаще вызывает ответную страсть, чем постоянные знаки внимания, а внезапный бонус за хорошо проделанную работу вдохновляет больше, чем ежегодная тринадцатая зарплата.

Можно сколько угодно рассуждать о свойственной человеку любви к интриге и сладости запретных плодов, но система отлично работает и на животных: это еще в первой половине XX века обнаружил психолог-бихевиорист Беррес Скиннер в своих опытах с крысами. Вначале у крысы сформировали условный рефлекс: за нажатие на педаль ей давали еду. Потом еду начинали выдавать через раз, затем еще реже (но через равные промежутки времени) — соответственно, интерес крысы к педали стал постепенно угасать. Но если крысу поощряли редко, но нерегулярно, рефлекс сохранялся еще очень долго — нажимая на педаль, несчастное животное каждый раз

надеялось, что ему что-нибудь перепадет. Эту картинку стоит держать в голове тем, кто неделями ждет звонка от ветреного партнера.



## 2. Самосаботаж

Наличие хорошей мотивации на сознательном уровне еще не означает, что человек добьется поставленных целей, — иногда ему мешают не внешние препятствия, а его собственное контрпродуктивное поведение. Психологи называют этот механизм самосаботажем. Он может быть спровоцирован невысокой самооценкой, боязнью совершить ошибку, болезненным перфекционизмом или нежеланием брать на себя ответственность за собственную жизнь. Самосаботаж проявляется в самых разных формах — от необоснованной самокритики или, наоборот, постоянных жалоб на внешние факторы до знакомой многим прокрастинации.

Самосаботаж — типичная реакция на внутреннее противоречие между сознательной установкой и подсознательным желанием или убеждением. Проблема может быть и в том, что наш мозг не видит особой разницы между физическим и

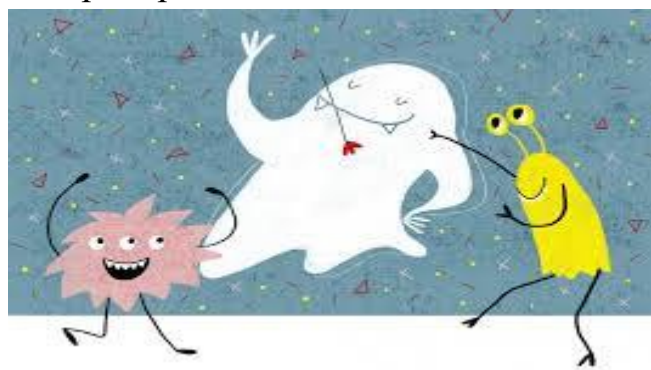
психологическим дискомфортом и старается всячески защищать нас как от первого, так и от второго. Поэтому возникают паттерны поведения, призванные оградить наше чувствительное эго от ран, связанных с разочарованием и пониженной самооценкой. Ставя перед собой амбициозные цели, многие люди сами программируют себя на провал, ведь, как писал Булгаков, с низкого не так опасно падать, а у большого успеха есть побочные эффекты — большая ответственность, зависть окружающих и высокие требования к себе, которым не так-то просто соответствовать в дальнейшем.

Существует и такая разновидность самосаботажа, как проактивное избегание. В Рунете этот феномен популярно объясняла известный психолог, лайф-коуч и блогер Наталья Стилсон. Проактивное избегание свойственно, в первую очередь, социально-тревожным людям, которые способны проявить чудеса изобретательности, чтобы избежать телефонных звонков или остаться незамеченными, столкнувшись со знакомым в торговом центре. Если человек хотя бы осознает, что он делает, — это еще полбеды, но часто с помощью проактивного избегания субъект неосознанно заставляет окружающих держаться от него подальше, а потом использует их реакции как аргумент против общения — «мне не стоит и пытаться сходитья с людьми — все равно я никому не нравлюсь». Получается замкнутый круг.

### 3. Вторичная выгода

В основе многих видов самосаботажа лежит вторичная выгода. Распространенная ситуация — человек жалуется на невыносимые условия жизни, постоянно порывается их изменить... и ничего не делает, находя для этого разные оправдания. Со стороны он может выглядеть слабаком и нытиком, но на самом деле проблема не столько в отсутствии силы воли, сколько в недостатке мотивации. На первый взгляд это кажется парадоксальным: субъект явно недоволен текущим положением дел и в его интересах все изменить. Но все не так просто: между осознанными и бессознательными желаниями и целями иногда существует значительный разрыв. Например, гиперответственный человек вечно жалуется, что ему никто никогда не помогает, а порой и впадает в серьезную тоску из-за отсутствия людей, на которых он мог бы положиться. Время от времени он даже порывается сменить круг общения. Но когда ему предлагают помощь, он от нее гордо отказывается, говоря, что и сам справится. Возможно, он подсознательно боится стать зависимым от окружающих или ему нравится имидж человека, который может все. Так или иначе, его поведение приносит ему не только страдания, но и неосознанное внутреннее удовлетворение. Вторичная выгода может быть и в том, чтобы оставаться в своей зоне комфорта. Многие уже знают из мотивационных постеров, что

настоящее волшебство (а также достижения, развитие и вообще интересная жизнь) происходит вне этой зоны, но люди с повышенной тревожностью часто стараются избегать неизвестности. К тому же не все понимают, что зона комфорта — это необязательно лежание под пледом с книжкой и коробкой донатсов: можно жить в постоянном стрессе и все же не выходить за ее пределы. Ведь это в первую очередь сфера, где для человека все привычно, знакомо и предсказуемо и ему не приходится принимать нестандартных решений — а под этот критерий могут подпадать самые, казалось бы, неудобные условия. Например, для преступника-рецидивиста зоной комфорта может стать тюрьма, а для человека, выросшего в деспотичной семье, — дом, где его все время будут контролировать.



### 4. Незавершенный гештальт

Иногда случается так, что, испытав боль или потерпев поражение, человек с маниакальным упорством продолжает наступать на те же грабли и повторять неэффективную модель поведения. Обычно это связано с тем, что какая-то ситуация в прошлом не ощущается как завершенная, — а незавершенные процессы мы запоминаем лучше. Этот

психологический закон называется эффектом Зейгарник, по имени советского психолога Блюмы Зейгарник. Однажды она заметила, что официанты в кафе прекрасно помнят все невыполненные заказы и моментально забывают выполненные. Эта закономерность человеческой памяти подтвердилась и после ряда научных экспериментов. Напряжение, связанное с незавершенными процессами, может приносить пользу, помогая нам не забыть о своих потребностях, но прошлое может начать мешать настоящему.

В гештальт-терапии гештальт — это образ определенной ситуации, в которой человек взаимодействует с окружающим миром. Она охватывает промежуток времени между возникновением потребности и ее удовлетворением. Если человек остался неудовлетворенным, ситуация откладывается в памяти и может вызвать разные сбои в психике и поведении. Например, из-за подсознательного желания расставить все точки над «i» человек может провоцировать в новых отношениях конфликты, нерешенные с прежним партнером. Или оказывать знакомому услугу, которая ему не требуется, из чувства вины перед кем-то другим. Иногда из-за незавершенных гештальтов появляются проблемы в проведении границ между собой и внешней средой — например, созависимость (чрезмерно глубокая поглощенность другим человеком) или ретрофлексия — механизм избегания, при котором субъект вместо активного

изменения среды, логичного в текущей ситуации, направляет всю свою агрессивную энергию на самого себя.



Если Вы попали в затруднительную жизненную ситуацию, появились проблемы в процессе обучения и проживания в общежитии, не можете найти общий язык с окружающими людьми, испытываете депрессию, стресс, вам не хватает поддержки, чувствуете себя одинокими, не с кем поговорить - позвоните на телефон доверия БГУИР и Вам помогут квалифицированные психологи!

**Телефоны доверия:**  
**+375 17 293-21-44,**  
**+375 17 293 85 77**



Социально-педагогическая и психологическая служба БГУИР  
<https://www.bsuir.by/ru/spps>

