

## **КАК ВЫЙТИ ИЗ ЗАМКНУТОГО КРУГА ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ**

*В реальной жизни нужно выбирать самим. Все ситуации индивидуальны, однако можно выделить несколько универсальных шагов, которые помогут преодолеть выученную беспомощность и на практике убедиться, что ваша жизнь – только в ваших руках.*

### **Шаг 1. Не ждите чуда**

Поймите, что *если вы останетесь в текущем состоянии и не будете предпринимать каких-либо усилий по изменению ситуации, то сама она вряд ли поменяется, а вы упустите множество возможностей.* Вместо того чтобы просто ждать, подумайте: из-за чего вы решили перестать контролировать то, что происходит в вашей жизни? Ответ на этот вопрос – первый этап избавления от выученной беспомощности.

### **Шаг 2. Вспомните положительный опыт**

Говорят, не бывает безвыходных ситуаций. Мы бы не были столь категоричны, однако правда в том, что во многих случаях человек действительно способен изменить не устраивающую его ситуацию, но он не верит в это и поэтому ничего не предпринимает. *Важно перевернуть собственное представление о себе, избавиться от привычных шаблонов мышления, и повысить самооценку. Для этого в первую очередь необходимо сфокусироваться на положительном опыте.*

Почаще вспоминайте (а лучше записывайте и периодически перечитывайте) все свои достижения, от малых до больших. Особенный акцент сделайте на тех случаях, когда буквально все было против вас, но вы все равно добивались желаемого, даже если конечной целью было что-то не совсем значительное.

### **Шаг 3. Избавьтесь от мысленной жвачки**

*Для людей с синдромом выученной беспомощности характерна т.н. руминация – заикленность на болезненных мыслях, постоянное прокручивание их в голове. Этот процесс тратит очень много внутренней энергии, и в результате человек оказывается слишком измотан и угнетен для того, чтобы сделать что-то полезное.*

Чтобы прекратить неприятный внутренний монолог, нужно выписать мучающую мысль и спросить себя: «Зачем я все время думаю об этом? Какая мне от этого польза?». Так вы сможете преобразовать монолог в диалог и дискутировать с собой – это позволит лучше разобраться в проблеме, а возможно, и найти путь к ее решению.

*Определите триггеры, с которых начинается неконструктивный круговорот мыслей. Есть ли какая-то конкретная ситуация, когда он возникает? А может быть, его вызывают установки, которые внушили вам*

еще в детстве или подростковом возрасте? Обычно это делает некая авторитетная для ребенка личность: от родителей до учителей. Важно разобраться, какие мысли и установки затягивают в рудинацию и заставляют чувствовать себя беспомощным.

В борьбе с навязчивыми мыслями эффективны аффирмации и рефрейминг.

#### **Шаг 4. Уменьшайте чувство беспомощности**

Чтобы уменьшить ощущение собственной беспомощности и почувствовать контроль, важно осознать и на практике убедиться, что вы можете вносить желаемые изменения в жизнь. На первых порах отложите большие планы и начните с малого.

*Ставьте небольшие задачи каждый день и обязательно фиксируйте их выполнение.* Например, купите себе новую зубную щетку, наведите порядок, посмотрите любимый фильм, испеките пирог и съешьте его.

*Ведите список намеченных и выполненных дел и пересчитывайте его время от времени.* Вскоре вы поймете, что цели становятся все более масштабными, и способность их достигать также растет.

#### **Шаг 5. Подумайте, чего вы хотите**

Важно иметь конкретные планы на будущее. *Поставьте перед собой глобальные цели на несколько лет вперед, разбейте на конкретные задачи и действия, которые для этого надо осуществить, продумайте, что, как и когда вы сможете сделать.*

**Помните, неуклонно идя шаг за шагом навстречу своей цели, вы способны уйти очень далеко. Главное – двигаться!**

### **ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ**

#### **1. Не упускайте шансы**

*В большинстве случаев лучше попробовать, чем не пытаться вовсе.*

Если вы не будете пробовать и продолжите ждать более удобного случая или более надежного варианта, вы рискуете так и не изменить то, что вас не устраивает. Конечно, важно продумывать риски и потенциальные негативные последствия, но поставьте себе в приоритет принцип «Использовать все имеющиеся возможности».

#### **2. Не сдавайтесь после первой неудачи**

*Примите для себя и еще один принцип: «Неудача – повод попробовать еще раз».*

Важно не сворачивать с пути после первого же препятствия или поражения. Продолжайте двигаться к своей цели, даже если пока что-то идет не по вашему плану. *Помните: «Нет неудач, есть обратная связь».* Таким

образом, *если у вас что-то не получается, это не повод расстраиваться и перестать действовать, это лишь повод пересмотреть текущие действия.*

Не бойтесь поражений – в той или иной ситуации проигрывают все, но это не значит, что надо сдаваться.

### **3. Не зацикливайтесь на том, насколько малы шансы**

При приобретенной беспомощности человек часто не пользуется имеющимися шансами и возможностями, потому что ему кажется, что успешный исход слишком маловероятен. Вероятно, в некоторых (но только в некоторых!) случаях так и есть, однако вместо того, чтобы прикидывать мизерность шансов на успех, подумайте о другом. Насколько велика вероятность что-то изменить, если вы ничего не сделаете? Что плохого случится, если вы попробуете и у вас не получится? Что вы потеряете, если попытаетесь? А что будет, если ваша попытка все же приведет к желаемому результату?

*В абсолютном большинстве ситуаций, когда вы отказываетесь действовать, вы теряете шанс на желаемые изменения. Вспоминайте это, если к вам в очередной раз придет мысль из разряда «Это бессмысленно, потому что у меня ничего не получится».*

### **4. Не обесценивайте свои прошлые успехи, даже небольшие**

Вспомните ситуации, когда вы добились желаемого. *Если смогли раньше, сможете и сейчас.*

Вам кажется, что тогда вам помог чистый случай и вообще такие шансы бывают раз в жизни? На самом деле очень многим помогает удачное стечение обстоятельств (хотя далеко не все осознают это в полной мере). Но важно даже не это, а осознание того, что никакая удача не поможет, если не искать и не использовать имеющиеся возможности.

### **5. Развивайте оптимистичный взгляд на жизнь**

*Оптимистичный взгляд многим дает больше энергии на разные дела.* Приобретенный оптимизм отлично помогает в борьбе с выученной беспомощностью. Это понятие вывел М. Селигман. Он считал, что оптимистичные люди не только более счастливы, но и более здоровы. Оптимист расценивает неудачу как возможность снова попробовать свои силы в чем-то, а не воспринимает ее на свой счет.

### **6. Избавляйтесь от чувства вины**

*Привычка винить себя во всем произошедшем отнимает много энергии и демотивирует. Кроме того, зачастую она не соответствует действительности,* так как многие вещи в жизни происходят из-за обстоятельств, не зависящих от нас (это касается как хорошего, о чем мы говорили выше, так и плохого). *Сфокусируйтесь не на прошлом, которое изменить нельзя, а на будущем, на которое повлиять можно и нужно.*

Для многих также важна работа над повышением самооценки. Адекватная самооценка поможет намного эффективнее использовать имеющиеся возможности и шансы.

## **7. Выходите из зоны комфорта**

Выходить из зоны комфорта трудно практически всем. При приобретенной беспомощности покидать привычный кокон, который дарит ощущение стабильности и безопасности (не всегда, впрочем, оправданное), еще сложнее. Посмотреть советы, как научиться покидать зону комфорта можно в статье «Как выйти из зоны комфорта и расширить ее».

## **8. Не позволяйте прошлым проблемам рушить ваше будущее**

Выученная беспомощность может быть связана с собственным негативным опытом или переданной моделью поведения. В таких случаях бывает *полезно подумать над тем, что и вы изменились, и мир вокруг вас также изменился. Следовательно, ваш предыдущий опыт и тем более опыт ваших родителей необязательно повторится сейчас.*

Задайте себе вопросы: в чем разница между ситуацией, которая меня травмировала, и текущим положением дел? Почему я решил, что в настоящем все пойдет по тому же сценарию? Что я потеряю, если не изменю свое поведение прямо сейчас? Не забывайте, что вы живете в настоящем, а не в прошлом.

## **РЕФРЕЙМИНГ: СПОСОБ ИЗМЕНИТЬ СВОЕ ВОСПРИЯТИЕ ПРОШЛОГО И НАСТОЯЩЕГО**

Эта техника под названием «Схема ABCDE» была разработана М. Селигманом. Она позволит по-новому взглянуть на негативные установки прошлого и проработать их, чтобы они если стали не источником вдохновения, то хотя бы не отнимали ресурсы.

Для выполнения упражнения нужен лист бумаги и ручка, чтобы фиксировать мысли.

### **A – Adversity, негативный опыт**

Воссоздайте в памяти проблему из прошлого, сейчас провоцирующую у вас упадок сил и ощущение никчемности. Для того чтобы не раниться слишком сильно, очень важно выбрать не самую травмирующую ситуацию. По мысленной шкале от 1 до 10 нужно начинать с той проблемы, которую вы бы оценили на 5 баллов.

### **B – Belief, мнение**

Запишите ваш взгляд на то, что случилось, вашу версию произошедшего.

### **C – Consequence, последствие**

Что вы чувствовали и как отреагировали на произошедшее? Предприняли ли какие-то действия?

### **D – Disputation, оспаривание**

Запишите аргументы, ставящие под сомнение и развеивающие ваши отрицательные убеждения.

### **E – Energizing, наполнение энергией**

Что вы почувствовали, когда оптимистичные мысли заменили негативные установки? Возможно, вам захотелось что-то сделать?

Пример: допустим, вы считаете себя слабаком, у которого отсутствует сила воли. Какие аргументы подтверждают это, а какие – опровергают? Подтверждающие факты: вам постоянно говорили об этом родители. Опровергающие: вчера вы долго занимались уборкой дома, а оставшуюся часть дня посвятили готовке на неделю, несмотря на желание валяться на диване в праздном ничегонеделании. В такой ситуации очевидно, что слова родителей в прошлом не имеют силы. *Важно то, как вы ведете себя сейчас.* Если у вас хватило воли на то, чтобы заставить себя работать, вы сможете преуспеть и в дальнейшем.

*Рекомендуется завести дневник, чтобы фиксировать в нем события, наполняющие вас отрицательными эмоциями.* Если вы будете пару раз в неделю перечитывать написанное, то начнете отслеживать негатив, и вам будет проще выявлять триггеры, из-за которых возникает чувство беспомощности.

*Уильям Черчилль сказал: «Пессимист видит проблему в каждой возможности, а оптимист видит возможность в каждой проблеме».* Сдаться намного проще, чем стараться сделать что-то и достичь желаемого, даже через череду неудач.

**Помните, что чаще всего мы сами загоняем себя в клетку из негативных установок и пессимистичных убеждений.**

**У вас всегда есть выбор – остаться в ней или сделать шаг вперед!**

Материал подготовила Г.В. Домино