

О пользе капризов

Капризы — то есть стремление добиться чего-то запрещенного, или невозможного, или бессмысленного — принято считать формой детского поведения, причем такой, которую надо подавлять и ни в коем случае не поощрять. Между тем капризы имеют большой биологический смысл. Часто это демонстрация, основанная на потребности обратить на себя внимание. Порой капризничают и взрослые люди, и домашние животные. Такое поведение у людей расценивают как инфантильное, у животных — как результат плохой дрессировки. Однако нередко капризное поведение бывает основано на других потребностях — это одна из разновидностей смещенной активности, метод защиты от неконтролируемости ситуации.

Понятие неконтролируемости

Контролировать ситуацию означает не обязательно влиять на нее, но — понимать закономерности происходящего. Большая часть людей и животных имеет такую потребность. Многие домашние собаки, когда хозяин нечаянно наступает им на хвост или на лапу, начинают извиняться, демонстрируют умиротворяющее поведение: виляют хвостом и стремятся лизнуть хозяина в нос и в губы. Собака знает, что хозяин может причинить боль только в наказание, значит, она сделала что-то нехорошее. Если же в событиях окружающего мира животное не может уловить закономерности, то часто это приводит к расстройствам поведения.

Подчеркнем, что когда говорят о неконтролируемом стрессе, на человека или животное необязательно воздействуют стимулы неприятные, болезненные или вредные. Достаточно сделать появление стимула непредсказуемым, а всю ситуацию, следовательно, неконтролируемой. Например, крысу обучают нажимать на педаль, чтобы получить порцию воды. После того как условный рефлекс становится прочным, педаль отключают. Вода периодически появляется в поилке, но это происходит не тогда, когда крыса давит на педаль, а когда нажимает на педаль крыса в соседней клетке, о чем наша экспериментальная крыса, естественно, не знает. Спустя неделю неконтролируемого водопоя у крысы формируется выученная беспомощность.



Неконтролируемость как метод манипуляции

Человек с выученной беспомощностью лишается воли. У него пропадают желание разбираться в закономерностях сложного окружающего мира и желание что-либо предпринимать, каким-то образом влиять на этот мир.

Экспериментальные животные, которых подвергали неконтролируемым воздействиям, утрачивают способность к выбору. Даже сильные воздействия, такие, как раздражение электрическим током, не вызывают у них естественной для всего живого реакции избегания. **Люди с выученной беспомощностью не совершают никаких самостоятельных действий, а лишь ожидают прямого указания — что, как и когда нужно сделать.**

Поэтому иногда неконтролируемость ситуации создается намеренно. Например, в армиях некоторых стран главным считается не обучить новобранца военной специальности, а заставить выполнять приказы не рассуждая. Для этого необходимо подавить волю человека, его стремление к самостоятельности, склонность к рассуждениям, присущие в той или иной мере каждому человеку. Иррационализм армейской службы создается и поддерживается искусственно. Значительно чаще неконтролируемые ситуации люди создают своим близким совершенно бессознательно, искренне полагая, что они желают им только добра. Родители запрещают своим детям многое. Ведь они лучше знают, что опасно и вредно для ребенка, а что полезно. Но дети очень часто протестуют против родительского контроля и системы запретов. **Протесты подрастающего поколения, а порой и взрослых членов семьи проявляются в форме странных поступков, иногда и таких, которые называют неадекватными**

На самом же деле это, возможно, социально неприемлемые, но адекватные реакции — попытки создать субъективно контролируемую ситуацию. Большинство людей старается достичь хотя бы иллюзии контроля над ситуацией, на которую невозможно повлиять. Это помогает избежать состояния выученной беспомощности.

Смещенная активность как защита от неконтролируемости

В фашистской Германии были созданы «трудовые лагеря», в которые помещали людей, неугодных режиму, в первую очередь — недовольных. Основным методом воздействия на психику была неконтролируемость ситуации. Правила внутреннего распорядка постоянно менялись, о чем заключенным не сообщали. Разрешенное вчера сегодня оказывалось запрещенным и наказуемым. Кроме того, широко использовалась иррационализация, например заключенным приказывали выкопать яму — срочно, быстро, еще быстрее! Как только яма была готова, следовала команда закопать ее. И опять — быстрее, время «на отлично» кончается, кто не справится, будет наказан!

Через несколько месяцев такого режима заключенный утрачивал волевые импульсы. Ему не приходило в голову попытаться понять происходящее, не говоря о критическом осмыслении. На свободу выходил человек, который

верит всему, что слышит по радио, и беспрекословно выполняет указания руководящих товарищей.

В такой лагерь попал и психолог Бруно Беттельхайм. Как профессионал, он очень быстро понял методологию воспитания. **Он назвал этот метод «формированием детского мироощущения».** Действительно, маленькому ребенку непонятен окружающий мир. Часто он не только не в состоянии постичь закономерности окружающей его среды, но даже не может сформулировать вопросы. Почему на стул забираться — можно, на стол — лучше не надо, а на подоконник — нельзя ни в коем случае, никогда? Непостижимо. Для маленького ребенка единственная возможная стратегия поведения — абсолютное подчинение взрослым. Ничего нельзя делать, предварительно не испросив разрешения. Любая инициатива наказуема.

Будучи психологом, **Беттельхайм разработал и метод противодействия формированию выученной беспомощности — делать всё, что прямо не запрещено.** Не запрещено чистить зубы — чисти. Причем не потому, что ты заботаешься о гигиене полости рта, а потому что это — твое решение. Не запрещено делать физические упражнения — делай зарядку. Опять же не потому, что заботаешься о тоне мышечной, сердечно-сосудистой и прочих систем организма, а потому, что ты не выполняешь приказ, а реализуешь свое решение.

Беттельхайм пробыл в лагере девять месяцев. Выйдя на свободу, уехал в США и там написал большую работу о своем опыте пребывания в неконтролируемой ситуации.

По Беттельхайму, **основа метода предупреждения выученной беспомощности — использование смещенной активности.**

Попытки прямого воздействия на неконтролируемую ситуацию обречены на неудачу. Ни избежать, ни избавиться от всех неприятных воздействий невозможно. Нельзя ни приспособиться к ним, ни предсказать появление стимулов. Терпеть и ждать, «когда это всё закончится», тоже бесполезно, поскольку окончание воздействия также непредсказуемо. Но можно сделать ситуацию контролируемой субъективно. Для этого достаточно проявлять активность, даже не направленную на избавление от действующих стимулов, — а просто активность.

Смещенная активность по определению лишена биологического смысла, поскольку не направлена на удовлетворение актуальной потребности. Она возникает в тех случаях, когда у животного или человека по разным причинам нет готовой программы действия. В таких ситуациях используется двигательный стереотип другой мотивации. Но в ситуации длительной неконтролируемости у смещенной активности несколько неожиданно появляется биологический смысл — спасение от выученной беспомощности.

Этот механизм психологической защиты — субъективизация контроля ситуации — проявляется в постоянных драках заключенных, какими бы гуманными ни были условия содержания в исправительно-трудовых

учреждениях. Заметим, что избежать выученной беспомощности в ситуации тотальных запретов и непредсказуемых наказаний можно и не затевая драк. Как уже говорилось, можно делать всё, что прямо не запрещено, причем не только чистить зубы и заниматься физкультурой. В час пик в метро (это, конечно, не тюрьма, но всё же ограничение свободы) сочиняйте стихи, решайте в уме математические задачи, переводите анекдоты на английский язык. Всё это будет проявлением вашей воли, и в этой сфере именно вы и только вы будете полностью контролировать ситуацию.

К сожалению, прав был Ф. М. Достоевский, когда заметил, что всякий интеллект — болезнь. В отличие от животных, многие люди в неконтролируемой ситуации вместо проявления смещенной активности стремятся восстановить контроль. Если эти попытки оказываются бесплодными, они только ускоряют формирование выученной беспомощности.

Однако у многих людей мы наблюдаем адекватный защитный механизм — смещенную активность, которая окружающим часто кажется капризами.

Капризы как форма смещенной активности

Поступки детей часто кажутся взрослым дикими и непонятными. А между тем это лишь попытка показать себе, что именно он (она) управляет ситуацией. Ребенок и сам был бы рад хорошо учиться, заниматься спортом, дружить с хорошими мальчиками и девочками, а с плохими не дружить. Ему хотелось бы не пить и не курить. Но он знает, что все эти формы поведения будут реализацией родительских желаний, то есть он пойдет на поводу у взрослых. А вот лазить по крышам, перебегать железнодорожные пути перед близко идущим поездом, ездить на велосипеде по автомагистрали — всё это родители категорически не одобрили бы. Следовательно, подобное поведение будет его решением, его поступком, которым он доказывает себе, что управляет своим поведением, то есть контролирует ситуацию.

Родителям очень трудно удержаться от того, чтобы контролировать поведение детей. Взрослый человек и лучше предвидит отдаленные последствия поступков, и сделает всё быстрее, лучше и надежнее. Куда проще надеть на ребенка всё необходимое для прогулки, чем ждать, когда он сам оденется. Но, выйдя из дома, ребенок тут же снимет рукавички — назло маме пусть руки мерзнут! Собираясь на дачу, мама отбирает у ребенка огромного медведя — ну куда его, и так все руки заняты, — но этим она подчеркивает, что решения принимает только она, а от ребенка ничего не зависит. В результате всю долгую поездку в метро и в электричке ребенок капризничает. Этим он субъективизирует контролируемость окружающего мира.

Если человек вынужден заниматься работой, которая не приносит ему внутреннего удовлетворения, он всегда имеет какое-то хобби, зачастую весьма дорогостоящее. На потраченные деньги человек мог бы съездить в далекие страны, сделать в квартире евроремонт или даже обеспечить себе безбедную старость. Но неинтересная работа — ситуация неконтролируемого стресса, и человек бессознательно спасается от депрессии, предаваясь любимому

занятию. Хотя, с точки зрения окружающих, это совершенно пустое дело, вздорная трата денег, каприз!

Тот же механизм — субъективизация контроля поведения — работает иногда и у домашних питомцев. Большинство хозяев видят в собаке компаньона и пренебрегают ее обучением, то есть созданием четкой системы правил поведения. Периодические крики «Фу!», дерганья за поводок, шлепки по носу — всё это для собаки непредсказуемо, поскольку в других случаях то же самое поведение, вроде выпрашивания еды у человеческого стола, никак не наказывалось и даже поощрялось. В результате умная вроде бы собака выбегает на проезжую часть! Делает это она для субъективизации контроля ситуации.

Чтобы увеличить количество счастья у себя и у близких нам людей, достаточно лишь ослабить наше стремление держать руку на пульсе всех семейных событий. Надо отвести каждому члену семьи — от супруга до собаки — то психическое пространство, в котором он никому не подотчетен. Для мужчин таким пространством часто становится гараж (вот почему гаражи настолько дороги). Однако у детей своего гаража нет. Поэтому, конечно, абсолютно недопустимо читать дневник дочери, но нельзя и убирать в комнате подростка, своей волей расставляя всё по местам и выкидывая лишнее. Даже напоминать ей или ему об этом бардаке и конюшне лучше только в форме намеков и аллегорий.

Так же стоит относиться к капризам домашних животных.

В фильме «Основной инстинкт» героиня Шарон Стоун объясняет поведение мальчика, взорвавшего самолет родителей, тем, что он хотел проверить: накажут ли его за это? Очевидно, родители мальчика подавляли всякую возможность его самостоятельного поведения, что и вызвало такую драматическую, но вполне биологически объяснимую реакцию. ***(Заметим здесь, что воспитание нефрустрированного ребенка, то есть система воспитания с полным отсутствием запретов и наказаний, — это тоже создание неконтролируемой ситуации для ребенка. Выйдя из семьи во внешний мир, он лишится полной свободы и столкнется с неизвестным ему и очень неприятным понятием «нельзя».)***

Наши опытность, ум, знание жизни и способность прогнозировать развитие событий будем проявлять в предоставлении своим близким определенной свободы и конечно же неотчуждаемой от свободы ответственности.

И безусловно, стоит быть снисходительнее к капризам домашних; ведь их капризы — это бессознательное поведение, причина которого чаще всего в нас самих.

Информацию подготовила Е.А.

Источник информации:

Д.А. Жуков, доктор биологических наук, Институт физиологии им. И. П. Павлова РАН, Санкт-Петербург
«Химия и жизнь» №8, 2014