Боюсь показаться слабым. Как другие люди реагируют на нашу уязвимость?

Признать свои ошибки, попросить о помощи, извиниться, признаться в романтических чувствах – все эти ситуации предполагают проявление уязвимости, за которым следует страх быть отвергнутым или неправильно понятым. Мы идем на этот риск скрепя сердце. Исходя из выводов группы психологов, исследование которых было опубликовано в журнале «Личностная и Социальная Психология», смелость показать свою уязвимость, как правило, встречает одобрение. Дело в том, что мы склонны воспринимать собственную уязвимость в более негативном свете, чем слабости других людей. Таким образом, уязвимость является скорее достоинством, чем недостатком, потому что проявление слабости позволяет расположить к себе.

Анна Брук из Университета Мангейма описывает данное явление отрывком из книги Брене Браун «Великая храбрость: как смелость быть слабым влияет на нашу жизнь, любовь и родительство»: «Мы любим видеть голую правду и максимальную открытость в исполнении других людей, однако нам страшно позволить другим увидеть то же самое в нас… Уязвимость – это смелость других, в моем же исполнении – это неадекватность».

Чтобы найти экспериментальные подтверждения этой идее и доказать вышеприведенное утверждение на практике, Брук и ее команда провели семь исследований, в которых приняли участие несколько сотен человек. В большинстве случаев формат был следующим: участника просили представить себе ситуацию, в которой или он сам, или другой человек намеренно демонстрировал свою уязвимость – например, признавался в романтических чувствах или признавал свою ошибку. Затем участнику предлагалось оценить либо собственную уязвимость (насколько, по его мнению, он проявил смелость или слабость), либо уязвимость другого человека. Снова и снова в самых различных контекстах участники воспринимали свою собственную уязвимость более негативно, чем уязвимость других.

Разумеется, такому методу, как представление гипотетического сценария, недостает реалистичности. В другом исследовании каждого из участников просили или самому продемонстрировать уязвимость (исполнить песню перед жюри) или понаблюдать за тем, как другой человек проявит уязвимость (участник в данном случае был в составе жюри). На деле, выступление так и не состоялось, но участники подтвердили, что в подобной ситуации чувствовали бы себя в уязвимой позиции. Далее участников попросили оценить себя (если бы они были исполнителями песни) и другого человека (так, будто участник был в составе жюри). Снова участники оценили проявление уязвимости другого человека намного более позитивно, чем свое собственное.

Брук и ее команда пришли к выводу, что ключевой механизм, объясняющий данный контраст в восприятии, связан с интерпретацией событий. Дело в том, что человек расценивает собственную уязвимость как нечто конкретное, а уязвимость другого человека – как что-то абстрактное. Предыдущие исследования доказали, что воспринимая ситуацию более абстрактно, человек склонен рассматривать ее как более позитивную и

менее рискованную. Получается, восприятие уязвимости другого человека с этой точки зрения ведет к более позитивному впечатлению.

Ученые считают выводы данного исследования весьма важными, учитывая предыдущие работы, доказывающие преимущества выражения собственной слабости. Самораскрытие способствует доверию, поиск помощи улучшает адаптационные навыки, признание своих ошибок содействует прощению, а признание в любви может привести к началу новых отношений.

«Несмотря на то, что уязвимость кажется слабостью тому, кто ее проявляет, для окружающих она представляется скорее показателем смелости. Учитывая вышеприведенные положительные последствия выражения уязвимости для качества отношений, здоровья и работы, возможно, стоит преодолеть свой страх и постараться увидеть плюсы в уязвимых ситуациях», - заключает Брук и ее коллеги.

Оригинальная статья: Christian Jarrett, - The “beautiful mess” effect: other people view our vulnerability more positively than we do. The British Psychological Society research Digest, August 2018

Исследования, на которые ссылается автор: Bruk, A., Scholl, S. G., & Bless, H. (2018). Beautiful mess effect: Self–other differences in evaluation of showing vulnerability. Journal of Personality and Social Psychology, 115(2), 192-205.

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология, психолог, уязвимость, психология отношений, психологическая реакция

Источник фото: unsplash.com