Бесполезное упорство: Почему мы так привязаны к нашим вредным привычкам?

Наши интересы так важны для нас, что мы делаем все, чтобы подорвать их!

Парадоксальная истина человеческого существования состоит в том, что мы ставим во главу угла собственные интересы, но регулярно стараемся их подорвать. Эта любопытная тенденция часто проявляется в форме бессмысленного упорства. Мы еще долго продолжаем идти к колодцу уже после того, как он высох. Ритуалы продолжают совершать даже после того, как они утратили свою актуальность. Отношения мучительно тянутся, даже став унылыми, пустыми или разрушительными.
Порой наши непродуктивные или вредные привычки превращаются в настоящую катастрофу! Примеры крайностей можно встретить при зависимостях или при обсессивно-компульсивном расстройстве. Но не стоит впадать в крайности. Все мы в нашей повседневной жизни не можем избавиться от паттернов реагирования, которые неоднократно не давали положительных результатов. Подумайте, сколько супружеских аргументов являются по сути повторением одного и того же сюжета: движение по кругу в никуда.

Почему мы упорно следуем по бесполезному пути действия? Во-первых, эта тенденция может быть просто теневой стороной нашего врожденного упорства. В конце концов, человеческая способность к упорству перед лицом неудачи имеет большое преимущество. Настойчивость, проявляющаяся в повторяющихся неудачах, часто окупается в будущем. Например, рукопись про Гарри Поттера была отвергнута несколькими издателями. Частенько такая ситуация является наоборот источником силы и предпосылкой к будущему успеху. Застревание в бесполезном паттерне может оказаться просто из серии “слишком хорошо жить - тоже плохо.”
С другой стороны, мы склонны повторять какое-то бессердечное поведение, потому что оно приносит кратковременное облегчение или удовольствие. Наш мозг эволюционировал, чтобы отдавать предпочтение краткосрочному. Я знаю, что мои перерасходы в конечном счете причинят мне боль. Но именно сейчас шопинг - это так весело. Живем здесь и сейчас!
Более того, краткосрочное удовольствие часто является одновременно конкретным и эмоциональным, в то время как долгосрочный план является каким-то неопределенным и туманным. Это тяжелая работа для мозга, чтобы привести стратегический и рациональный процесс к немедленно эмоционально удовлетворяющему опыту. Картофель фри прямо сейчас передо мной, и боже, как же он чудесно пахнет! Эта уверенность в удовольствии... До сердечного приступа еще далеко, и перспектива его заработать весьма не явная.

Кроме того, часть трудностей в преодолении бесполезных или деструктивных моделей поведения связана с врожденной силой самих привычек. Вопреки распространенному мнению и тому, как нам нравится воспринимать самих себя, большая часть нашего поведения не "свободна", но даже запрограммирована, обусловлена и со временем становится механической. Автоматические привычки не требуют сознательного внимания и будут сохраняться до тех пор, пока не будут сознательно нарушены. Сигналы, которые

стали ассоциироваться с реакцией, будут продолжать вызывать ее, независимо от эффективности этой реакции.

Мы продолжаем покупать дорогой, несвежий попкорн в кино, потому что это то, что мы всегда делали. То, что мы всегда делали, становится тем, что мы продолжаем делаем. То, что мы делаем, со временем становится тем, кто мы есть. Таким образом, мы можем испытать изменение привычки как изменение личности, что гораздо сложнее.

Более того, тщетное упорство может усугубляться ограниченностью нашего поведенческого словаря. Мы можем делать только то, что умеем делать. Если у нас есть только молоток, мы будем продолжать стучать им, пусть даже если это уже и не гвозди вовсе.

Другая часть причины постоянной тщетности нашего упорства скрывается в когнитивной области. Наши убеждения играют важную роль в формировании действий. Я, скорее всего, продолжу кричать на свою дочь, чтобы она убирала свою комнату, если считаю уборку комнаты важной, что подростки должны слушать своих родителей, а крик – лучшее средство для достижения этой цели.

Углубляясь в этот феномен, предположим с точки зрения психодинамической традиции, что те, кто постоянно помещают себя в место боли и самонаказания, вовлечены в сложный танец исполнения желаний, маневрируя (бессознательно), чтобы получить то, что, по их мнению, они заслуживают. Кроме того, постоянные ритуалы, которые с точки зрения содержания давно кажутся бесполезными, часто могут служить скрытой цели. Когда мы с супругом горячо спорим о политике, то вряд ли мы повлияем на мнение друг друга. Но наши громкие и горячие споры могут неявно обозначать страсть, которую мы так ценим друг в друге.

Наконец, эта модель бесполезного упорства — как и большая часть жизни—имеет отношение к анализу страха. Часто мы продолжаем участвовать в тупиковом ритуале, потому что боимся, что альтернатива будет еще хуже.

Избитые супруги часто остаются в разрушительных отношениях отчасти потому, что считают попытку уйти более опасной, чем перспективу остаться. Анализ страха часто указывает на то, что правильнее всего избегать того, что причинит наибольшую боль. Иногда ценой достижения этого является выбор в пользу того, что причиняет меньшую боль. Великий Джеймс Болдуин упоминал об этой динамике, когда писал: “Я полагаю, что одна из причин, по которой люди так упорно цепляются за свою ненависть, заключается в том, что они чувствуют, что как только ненависть исчезнет, они будут вынуждены иметь дело с болью.”

Таким образом, можем заметить, что поведение, на первый взгляд кажущееся самонаказанием, на самом деле может представлять собой попытку самозащиты. Это принятие разрушительного, но знакомого и управляемого вреда, чтобы избежать гораздо большей угрозы.

В своей клинической работе я часто нахожу полезным проверить эту логику с моими клиентами. Возьмем, к примеру, женщину, которая считает себя писательницей, но почему-то никогда не находит времени на то, чтобы писать. На первый взгляд, ее уклонение от писательства является самонаказанием, поскольку это расстраивает ее и мешает ей проявить свою личность, получить деньги и расти в этом направлении.

Тем не менее, уклонение может фактически защитить ее от еще большей угрозы — что ее писательство не будет признано подобающим образом. Учитывая этот страх, ее избегание

можно рассматривать как рациональную стратегию, маскирующуюся под иррациональность. Фактический ущерб от разоблачения в качестве не-писателя может значительно превысить ущерб от того, чтобы оставаться вечным потенциальным писателем.
С другой стороны, может быть, и нет. И в этом кроется вся загвоздка. Довольно часто задача принять эту маленькую боль, чтобы избежать большей боли, непродуманна и требует тщательного изучения. В конце концов, вещи, которые пугают нас больше всего, редко представляют действительно наибольшую опасность. А точность нашего эмоционального прогнозирования, чтобы предсказывать будущую боль и радость, заведомо низкая.

Таким образом, в тех случаях, когда бесполезное упорство действительно оказывается формой избегания, мы можем проявить мудрость и оценить вред, который несем сами себе, сохраняя неэффективную привычку. Так и опасность, которую представляет случайность, которую мы избегаем. Часто тщательный анализ показывает, что мы недооцениваем первое и переоцениваем второе.
Женщина в приведенном выше примере может осознать, что на самом деле неспособность писать более вредна, чем она считала. Избегание, в конце концов, не учит нас ничему, кроме как избегать еще большего. Эта привычка питается сама собой, пускает метастазы, чтобы в итоге вызвать экзистенциальный паралич.
С другой стороны, писать, но не получить достаточного признания может оказаться гораздо менее разрушительным, чем она боялась. В конце концов, большинство из нас с такой логикой в какой-то момент пустят свои мечты под откос. Когда же это происходит, то большинство из нас не умирают, а находят новые более достижимые мечты, к которым нужно стремиться (как говорится: «Если Бог дает вам лимоны, найдите другого бога»). Как только ошибочная предпосылка, на которой основано поведение, будет развенчана, человек сможет найти в себе мужество и мотивацию изменить поведение и начать писать. Таким образом, можно обойти ловушку избегания и принять активное участие в приключении под названием «жизнь».

Оригинальная статья: Noam Shpancer - Futile Persistence: Why Do We Keep Our Bad Habits? August 2020
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психотерапия, психология отношений, самоанализ, работа над собой, вредные привычки, разрушительные привычки, механика мозга, привычка мозга, активное мышление, сознательное мышление.

