Надежда или отчаяние: чей волк выживет?

Мы не можем контролировать волков, но можем влиять на их поведение

Есть такая история про волков, мощный и устойчивый мем, приписываемый индейской традиции. Я думаю, что над ней стоит поразмыслить. Звучит она так: в вашем сердце живет два волка. Один называется надеждой, другой - отчаянием. Какой волк выживает? Вот и вся суть: волк, который выживает, - это тот, которого вы кормите.

Так кого же вы кормите?

С психологической точки зрения интересно, что история контекстуализирует наши внутренние переживания животных, как автономных существ, на поведение которых мы можем влиять, но не контролировать. Эти волки существуют вне того, что Дэниел Канеман называет «системой 2» сознательного разума, который «выделяет внимание на напряженную умственную деятельность... часто связанную с субъективным опытом свободы воли, выбора и концентрации ... сознательного, рассуждающего "Я", которое имеет убеждения, делает выбор и решает, о чем думать и что делать» (*Thinking, Fast and Slow*).

Хотя мы не можем напрямую контролировать этих животных, мы все же можем влиять на их поведение. Мы всегда можем «распознать признаки того, что вы находитесь на когнитивном минном поле, замедлиться и попросить подкрепления у Системы 2» (Канеман). В книге «Выйди из своего ума и войди в свою жизнь» (*Get Out of Your Mind and Into Your Life*) Стивен Хейс называет нашу способность сознательно взаимодействовать с нашими автоматическими мыслями «способностью реагирования»: «Кто определяет, что вы делаете с болью, когда она появляется? Быть способным к ответу - значит признать, что на самом деле есть какой-то ответ, который вы можете найти. Вы способны ответить.» Поэтому, хотя вы не можете просто приказать автоматическим или нежелательным мыслям исчезнуть в данный момент, Вы все равно можете выбрать, какие из них сознательно поддерживать и поощрять, а какие отвергать. Те, кого вы кормите, и те, которые оставляете голодать.

Вполне очевидно, что лучше оставить голодным волка по имени «отчаяние». В книге «Когда депрессия встречается с обсессивно-компульсивным расстройством: понимание руминации» мы исследуем психологию внутреннего монолога, руминации. Это постоянный процесс взаимодействия, который повторяет и усиливает наши негативные или пессимистические мысли. Наука продемонстрировала, довольно убедительно, что руминация – это нездоровое и непродуктивное занятие. Руминация «заставляет людей видеть препятствия на пути принятия решений (Lyubormisky et al, 1999), быть менее готовыми взять на себя обязательства по выполнению задач, которые они генерируют (Ward et al, 2003), и быть более склонными абстрагироваться от реальных проблем, чем продолжать пытаться их решить (Hong, 2007)» (Nolen-Hoeksema et al, “Rethinking Rumination”). Повторяющиеся мысли «проявляют склонность к негативной информации в тестах базового внимания и имплицитной памяти, а также из-за них трудно справляться с негативной информацией, когда она не имеет отношения к делу» (Joormann, 2004, 2005; Siegle, Steinhauer, Thase, Stenger, & Carter, 2002) (Nolen-Hoeksema). В своей работе по нарративной психологии «Наука историй» (The Science of Stories) Янош Ласло (János László) проанализировал содержание терапевтических дневников пациентов-наркоманов и

пришел к выводу, что «наибольший шанс на исцеление был обнаружен у пациентов с позитивными оценками, ориентированными на настоящее и будущее. Шанс на исцеление был улучшен за счет снижения негативности самооценок».

Поэтому надежда, в любом случае, лучший компаньон, даже если порой она требует больше усилий. Надежда часто может быть своенравной или противоречивой. Иногда надежду нужно баловать, холить и уговаривать. Надежда обладает ревнивым темпераментом и может обидеться, если вы хотя бы попробуете признать ее ненавистного брата. Надежда - прекрасный компаньон, только не всегда надежный. И что бы вы ни говорили об отчаянии, но если ничего другого нет, то отчаяние тут как тут. Взывайте к отчаянию, и оно прибежит.

В конечном счете, все сводится к тому, что Хейс называет «способностью к реакции». К тому, как мы реагируем на психические явления, положительные или отрицательные, которые мы не можем контролировать. Когда негативные мысли упорствуют против нашей воли или когда оптимистические настроения кажутся пустыми и банальными, легко впасть в уныние. Дрессировать животное не просто. Поэтому дрессировка человека, самого умного и упрямого существа на Земле, всегда будет серьезным испытанием. Но с терпением и стойкостью, и особенно с добротой к себе, всё обязательно получится!

Оригинальная статья: Fletcher Wortmann - Hope vs. Despair: Which Wolf Survives? October 2020
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: нарративная психология, психология повествования, руминация, навязчивые мысли, повторяющиеся мысли, осознанность.

