

12+

Мария Крутова

А СМЫСЛА ПЫТАТЬСЯ?

30 глав
о реальных
выборах
во взрослой
жизни

как отличать
невозможное от неизвестного
и возвращать себе способность
выбирать

Мария Крутова

А смысл пытаться?

«Издательские решения»

Крутова М.

А смысл пытаться? / М. Крутова — «Издательские решения»,

Вы ещё ничего не попробовали, а внутри уже звучит: «Бесполезно. Всё равно не получится». Иногда это трезвая оценка. А иногда — старый вывод, который давно никто не проверял. Эта книга — о том, как отличать невозможное от неизвестного, реальные ограничения от привычного «нет» и возвращать себе право решать: попробовать ещё раз, попросить помощи, выбрать другой путь или больше не бороться.

© Крутова М.

© Издательские решения

Содержание

Часть I. Когда «невозможно» перестают проверять	6
Глава 1. А смысл пытаться?	6
Глава 2. Человек, который вполне справляется	8
Глава 3. Я просто реалист	10
Глава 4. Вчера не получилось. Что именно мы узнали?	12
Глава 5. Где именно я уже не пробую?	14
Часть II. Как появляется ожидание «от меня ничего не зависит»	16
Глава 6. Когда усилие ничего не меняет	16
Глава 7. Теория, которая тоже менялась	18
Глава 8. Почему один продолжает, а другой отступает	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

А смысл пытаться?

Мария Крутова

© Мария Крутова, 2026

ISBN 978-5-0071-2306-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть I. Когда «невозможно» перестают проверять

Глава 1. А смысл пытаться?

В понедельник утром Лена увидела письмо от бывшей коллеги: «У нас открылась вакансия руководителя направления. Я сразу подумала о тебе. Если интересно — пришли резюме». Она перечитала сообщение, машинально открыла ссылку и почти сразу закрыла. — Да какой смысл, — сказала она вслух. На кухне никого не было, так что возражать ей не стали.

Вакансия была хорошая: зарплата выше, работа интереснее, до офиса — двадцать минут вместо нынешних пятидесяти. В требованиях Лена узнавала себя через строчку: опыт есть, командами управляла, сложные проекты вытаскивала, английский пусть не блестящий, но рабочий. Не подходили два пункта. Хотели опыт в отрасли, которой у неё не было, и человек в описании выглядел немного увереннее, чем Лена чувствовала себя в понедельник в восемь сорок утра. Она ответила коллеге: «Спасибо большое! Но, думаю, я им не подойду». Отправила, поставила чайник и занялась жизнью.

В девять Лена уже проводила планёрку. К одиннадцати успела передоговориться с подрядчиком, найти ошибку в смете и объяснить сотруднику, почему его «маленькая задержка» превращает пятницу всего отдела в довольно большое приключение. После работы заехала за продуктами, забрала дочь с английского и ночью ещё вспомнила про страховку. Беспомощной она себя точно не считала. Просто с вакансией всё было понятно.

Три года назад Лена уже пыталась перейти в другую компанию. Дошла до финального собеседования и получила отказ. Через полгода попробовала ещё раз — выбрали кандидата с опытом именно в нужной отрасли. Потом была вакансия, на которую она откликнулась скорее из упрямства, и там ей даже не ответили. После третьего раза вопрос словно закрылся — без драматичных обещаний никогда больше не пробовать. Просто в голове появилась короткая справка о реальности: на такие позиции меня не берут.

Справка оказалась удобной. Она экономила время: не нужно переделывать резюме, ждать ответа, готовиться к разговору, снова надеяться и потом объяснять самой себе, что отказ ничего не говорит о её ценности как человека. И главное — Лена не чувствовала, что боится. Страх обычно представляют громким: сердце колотится, ладони потеют, хочется убежать. Здесь ничего подобного не происходило. Лена просто знала.

Именно такие «знания» иногда труднее всего заметить. «Мне поздно менять профессию». «С начальником бесполезно разговаривать». «Я никогда не смогу нормально зарабатывать». «Мне языки не даются». «В нашей семье всё равно ничего не изменится». «Я уже пробовал». Каждая из этих фраз может быть правдой. Иногда обстоятельства действительно почти не оставляют пространства для действия. Иногда цена новой попытки слишком высока. Иногда человек всё взвесил и разумно решил не тратить силы. Эта книга не собирается объявлять любое «нет» ошибкой.

Но между «это невозможно» и «я больше не проверяю, возможно ли это сейчас» есть небольшая разница. Порой настолько небольшая, что она умещается в одном закрытом письме.

Вечером бывшая коллега написала снова: «Жаль. Я как раз разговаривала с директором, сказала про тебя. Опыт в нашей отрасли для него не принципиален». Лена посмотрела на сообщение. Первой мыслью было: коллега просто хочет помочь. Второй: всё равно возьмут кого-нибудь сильнее. Третьей не появилось — первые две уже закончили разговор.

Через час она вернулась на кухню, увидела письмо и почему-то снова открыла вакансию. Требования не изменились. Прошлые отказы тоже никуда не делись. Лена не стала внезапно увереннее, не сказала себе, что достойна лучшего, не включила мотивационную музыку и не

почувствовала, как начинается новая жизнь. Она просто задержалась на одной мысли: откуда я знаю, чем закончится попытка, которой ещё не было?

Ответа не нашлось. И это было необычно, потому что раньше он появлялся мгновенно. Лена так и не отправила резюме в тот вечер — и это тоже важно. Первая глава не закончится новой работой, счастливым собеседованием или доказательством, что нужно всего лишь поверить в себя. Мы пока вообще не знаем, стоило ли ей откликаться. Знаем только одно: решение «бесполезно» появилось раньше новой попытки и опиралось на опыт, полученный в других обстоятельствах.

Возможно, в вашей жизни тоже есть такие места. Не обязательно большие: разговор, который вы уже не начинаете; вопрос, который не задаёте; навык, однажды признанный «не моим»; возможность, которую вы умеете оценить так быстро, что она даже не успевает стать возможностью.

Ничего с этим пока не нужно делать. Не составляйте список целей, не обещайте себе стать смелее и не пытайтесь немедленно доказать, что способны на большее. Для начала достаточно заметить одну вещь: где именно слово «бесполезно» уже звучит раньше вопроса «а что здесь возможно сейчас?»

Глава 2. Человек, который вполне справляется

В среду в 10:17 у Ирины одновременно перестали работать три вещи: таблица с бюджетом, курьерская доставка и терпение начальника. К половине одиннадцатого таблица была восстановлена, курьер найден, а начальник получил письмо, после которого решил, что всё, в сущности, под контролем.

Ирина вообще умела справляться. Если в отделе случалось что-нибудь неприятное, люди почему-то начинали искать её глазами. Она знала, кому позвонить, как вытащить старый договор из электронного архива и какой именно тон нужен бухгалтерии, чтобы фраза «очень срочно» не вызвала у бухгалтерии желание сделать всё очень нескоро. Дома было примерно то же самое: записать мать к врачу, договориться с мастером, вернуть деньги за сломанный чайник, вспомнить про школьную экскурсию сына — обычный вторник.

Но уже второй год Ирина работала на условиях, которые её не устраивали. После реорганизации на неё незаметно переехала часть обязанностей бывшего руководителя. Сначала на месяц. Потом «пока не найдём человека». Человека нашли, он ушёл, нашли другого, а обязанности почему-то остались. Зарплата — тоже.

Иногда коллеги спрашивали:

— Ты с начальником говорила?

— А что говорить? — отвечала Ирина. — Бесполезно.

И тут же возвращалась к задаче, в которой пять минут назад нашла четвёртый способ решить то, что остальные уже считали безнадежным.

Со стороны это выглядело почти комично. Человек, способный полдня торговаться с подрядчиком из-за двух строк в договоре, не мог произнести в соседнем кабинете: «Давайте обсудим мои обязанности и оплату». Но слово «не мог» здесь слишком большое. Ирина могла открыть дверь. Могла назначить встречу. Могла сформулировать вопрос. Мы не знаем, что мешало ей это сделать и чем закончился бы разговор. Возможно, начальник действительно отказал бы. Возможно, условия компании почти не оставляли пространства для переговоров. А возможно, произошло бы что-то ещё.

Важно другое: способность действовать не распределяется по человеку ровным слоем, как масло по хорошему бутерброду. В одной ситуации мы спорим, ищем варианты, звоним второй раз и просим соединить с руководителем. В другой — заранее принимаем ответ, которого ещё никто не дал.

Из-за этого ярлыки вроде «ленивый», «безвольный», «пассивный» редко помогают что-нибудь понять. Они слишком крупные. Человек может годами ухаживать за близким, вести сложные проекты, разбираться с долгами, растить детей — и одновременно не предпринимать действий в одной конкретной области. Сам факт такого контраста ещё не объясняет причину. Тем более он не позволяет по бытовой сцене поставить человеку психологический диагноз.

Есть ещё одна ловушка. Когда мы замечаем собственное бездействие, память охотно собирает обвинительное досье. Не попросил повышения — слабый. Не записался на обучение — ленивый. Не возразил родственнику — опять струсил. Несколько разных ситуаций с разными причинами быстро превращаются в биографию одного персонажа: «Я такой человек».

Но в той же биографии почему-то теряются эпизоды, где этот «такой человек» действует вполне решительно. Ирина, например, однажды добилась перерасчёта коммунального платежа после четырёх звонков и двух визитов. Она сменила сыну школу, когда поняла, что прежняя ему не подходит. Во время болезни матери за неделю разобралась в системе обследований, о существовании которой раньше даже не подозревала.

Ни один из этих эпизодов не доказывает, что Ирина обязана уметь отстаивать себя на работе. Уверенность и ощущение доступного влияния могут различаться от ситуации к ситу-

ации; то, что человек действует в одной области, не гарантирует такой же готовности в другой. И обратное тоже важно: область, где он отступает, не обязана становиться характеристикой всей личности.

В пятницу Ирина снова задержалась. В кабинете осталось трое, потом двое, потом только она. На столе лежал новый план на квартал. В нём рядом с её фамилией стояли задачи, которые когда-то были временными.

Она посмотрела на них и впервые сформулировала происходящее чуть точнее. Не «я ничего не могу изменить». Даже не «начальник всё равно откажет». Просто: «Я два года не поднимала этот вопрос».

Разница казалась небольшой. Никакого решения из неё пока не следовало. Возможно, разговор и правда ничего не изменит. Возможно, Ирина решит, что сейчас ей выгоднее оставить всё как есть. Но фраза «я два года не поднимала этот вопрос» описывала действие — точнее, его отсутствие. А «я ничего не могу изменить» уже рассказывала целую историю о мире.

В понедельник Ирина всё ещё не назначила встречу с начальником. Зато, когда коллега в очередной раз сказала: «Ты же у нас человек, который всегда всего добивается», Ирина засмеялась:

— Не всегда. Похоже, у меня очень избирательный талант.

И, пожалуй, это было ближе к правде, чем оба прежних ярлыка — и «я со всем справлюсь», и «здесь от меня ничего не зависит». Следующая трудность начинается как раз там, где такое «ничего не зависит» звучит уже не как предположение, а как трезвая оценка реальности.

Глава 3. Я просто реалист

В субботу Андрей полез на антресоль за зимними ботинками и нашёл коробку с фотоаппаратом. Тот лежал там лет семь: чёрный корпус, ремень, запасной аккумулятор и объектив, который когда-то казался Андрею почти профессиональным. Он зарядил батарею, включил камеру и увидел на экране старые фотографии — мокрые трамвайные рельсы, лицо жены в окне электрички, двор после первого снега.

— Ты ведь хорошо снимал, — сказала жена, заглянув ему через плечо. — Почему бросил?

— Потому что хорошо — это громко сказано.

— А курсы? Ты же хотел заниматься фотографией.

Андрей усмехнулся:

— Мне сорок три. Какие курсы? Там сидят двадцатилетние с техникой дороже моей машины. Надо реалистично смотреть на вещи.

Фраза прозвучала спокойно и даже солидно. Не «я боюсь выглядеть нелепо». Не «мне будет неприятно оказаться хуже других». Не «я не уверен, что справлюсь». Реализм вообще удобен тем, что после него спорить как будто не о чем. Есть погода, курс валют, возраст Андрея и объективная реальность. Всё учтено.

Через несколько дней он всё-таки открыл сайт фотошколы — не чтобы записаться, а просто посмотреть цену. В группе было двенадцать мест. Занятия по вечерам. Возраст участников нигде не указывался. Требований к камере тоже не было. Андрей пролистал программу и закрыл страницу. Цена оказалась терпимой, расписание подходило, а двадцатилетние с техникой дороже машины пока существовали исключительно в его голове.

Это ещё ничего не доказывало. На первом же занятии действительно могли оказаться люди моложе и опытнее. Андрей мог быстро понять, что курс ему не подходит. Мог устать ездить после работы, пожалеть денег или обнаружить, что фотография нравилась ему именно как воспоминание о прежней жизни, а возвращаться к ней совсем не хочется.

Проблема была не в том, что Андрей ошибался. Проблема в том, сколько разных предположений успело получить статус факта до проверки.

Слово «реалист» вообще заслуживает осторожного обращения. Иногда за ним стоит трезвость, которой нам отчаянно не хватает. Человек считает деньги и понимает, что сейчас не может уволиться. Смотрит на состояние близкого и перестаёт ждать невозможного. Отказывается от цели, цена которой стала выше её смысла. В таких решениях нет поражения. Способность признать ограничение бывает куда взрослее бесконечного «ты всё сможешь».

Но реализм требует неприятной дисциплины: отделять то, что мы знаем, от того, что предполагаем. «На курсе могут быть люди моложе меня» — предположение. «Я буду выглядеть смешно» — прогноз. «Мне сорок три» — факт. «В сорок три поздно учиться фотографии» — уже вывод, причём довольно амбициозный для одного числа в паспорте.

Мы постоянно делаем такие выводы, потому что иначе пришлось бы жить в мире, где многое неизвестно. А неизвестность утомляет. Готовое «не получится» иногда психологически дешевле, чем честное «не знаю». Оно закрывает вопрос и избавляет от необходимости собирать новые данные.

В этом месте особенно легко начать спорить с собой: «Нет, получится! Надо верить!» Но оптимизм не становится точнее только потому, что звучит приятнее. Если заменить неподтверждённое «у меня не выйдет» на такое же неподтверждённое «у меня обязательно выйдет», способ обращения с реальностью почти не изменится. Мы просто поменяем прогноз на более симпатичный.

Поэтому Андрею не требовалось убеждать себя, что он талантлив, молод душой и непременно станет фотографом. Гораздо скромнее было признать: он не знает, кто сидит на этих курсах; не знает, окажется ли там самым старшим; не знает, будет ли ему интересно через месяц. Его уверенное «поздно» состояло в основном из сведений, которых у него пока не было.

В воскресенье он снова достал фотоаппарат и пошёл в магазин за хлебом. Вернулся через сорок минут с хлебом, тремя фотографиями соседского пса и промокшими носками. Жена посмотрела на часы:

— Магазин переехал?

— Нет. Пёс оказался сложным объектом.

На курс Андрей пока не записался. Зато слово «реалист» стало пользоваться у него чуть меньшими привилегиями. Когда оно появлялось, Андрей иногда проверял документы: что здесь факт, что прогноз, а что он уже решил за людей и обстоятельства, с которыми ещё даже не встретился.

Это не гарантировало ему ни успеха, ни правильного выбора. Зато возвращало в картину одну вещь, которую уверенный прогноз обычно стирает первой: неизвестность.

А неизвестность — не обещание хорошего исхода. Она всего лишь означает, что исход ещё не известен. В следующей главе нам придётся разобраться с ещё одной ловушкой: что именно мы вправе заключить из прошлого раза, когда попытка действительно закончилась неудачей.

Глава 4. Вчера не получилось. Что именно мы узнали?

На третьем километре Наташа поняла, что зря согласилась. На пятом — что никогда больше не согласится. На седьмом она перестала разговаривать с подругой, которая бодро сообщала: «Осталось совсем чуть-чуть», хотя до финиша городского забега оставалось ещё три километра. Последние двести метров Наташа прошла шагом и пересекла черту с выражением человека, которого только что обманом вовлекли в строительство пирамид.

— Ну как? — спросила подруга, протягивая ей воду.

— Бег — не моё, — ответила Наташа.

— Ты вообще-то финишировала.

— Именно. Теперь у меня есть доказательства.

Доказательства действительно были. Наташа готовилась кое-как: несколько раз пробежалась по парку, один раз купила хорошие носки и решила, что спортивная часть подготовки примерно завершена. На забеге ей было тяжело. На следующий день болело всё, включая, как ей казалось, мочки ушей. Через неделю кроссовки отправились в шкаф.

Прошло четыре года. За это время Наташа сменила работу, стала больше ходить пешком, начала плавать и однажды обнаружила, что спокойно проходит пятнадцать километров по городу. Когда новый знакомый предложил вместе готовиться к благотворительному забегу на пять километров, она ответила сразу: — Я пробовала. Не моё.

В отличие от предыдущих историй, здесь попытка действительно была. И она действительно дала информацию. Вопрос только в том, какую именно.

После неудачи нам хочется получить вывод покрупнее. Так спокойнее. «Я плохо выступил» легко превращается в «я не умею выступать». «Этот проект не взлетел» — в «бизнес не для меня». «Мы поговорили и снова поссорились» — в «с ним невозможно разговаривать». Конкретный эпизод заканчивается, а вывод получает бессрочный пропуск в будущее.

Но один результат обычно сообщает меньше, чем нам хотелось бы. Наташин забег довольно уверенно говорил о том, что в тот день десять километров оказались для неё тяжёлыми. Он кое-что говорил о подготовке: её было мало. Возможно, он говорил и о предпочтениях — ей действительно могло не понравиться бегать. А вот утверждение «бег не моё навсегда» требовало данных, которых один воскресный забег предоставить не мог.

Это не значит, что каждую неудачу нужно объявлять недействительной и снова лезть туда, где было плохо. Иногда одного опыта достаточно, чтобы отказаться. Если блюдо вызывает аллергию, не нужно давать ему второй шанс ради личностного роста. Если занятие оказалось скучным, дорогим и ненужным, человек вправе больше к нему не возвращаться. Прошлый опыт нужен именно затем, чтобы чему-то нас учить.

Трудность начинается, когда мы незаметно расширяем область действия урока. Не получилось так превращается в «не получится никак». Не получилось тогда — в «не получится теперь». Не получилось в этих условиях — в «дело во мне». Чем неприятнее была неудача, тем соблазнительнее сделать вывод достаточно широким, чтобы больше никогда не пришлось проверять его на прочность.

Наташа открыла переписку со знакомым и уже хотела повторить: «Нет, правда, я это проходила». Потом почему-то спросила, что он вообще имеет в виду под подготовкой. Оказалось — два коротких занятия в неделю, пять километров вместо десяти и никакой цели бежать быстро.

Она не почувствовала прилива спортивного духа. Наоборот, первой реакцией было раздражение: теперь прежний отказ перестал быть таким удобным. С десятью километрами без нормальной подготовки всё было ясно. С пятью километрами после двух месяцев занятий — уже нет.

Здесь можно совершить противоположную ошибку и решить, будто новые условия отменяют старый опыт. Не отменяют. Наташа помнила, как ей было тяжело, и имела полное право не хотеть повторения. Прошное не обязано исчезнуть, чтобы настоящее стало немного другим вопросом.

Она согласилась не на забег, а на одну совместную тренировку. Через двадцать минут сказала, что ненавидит подъёмы. Через тридцать пять — что знакомый слишком бодро разговаривает. После тренировки обнаружила, что устала, но не так, как четыре года назад.

— Ну что, твоё? — спросил он.

Наташа пожала плечами: — Понятия не имею.

Для человека, который четыре года точно знал ответ, это было довольно точное заключение.

Неудача — это данные. Иногда очень важные. Но прежде чем превращать их в закон, полезно спросить: что именно произошло тогда — и какая часть этого действительно относится к тому, что происходит сейчас? В следующей главе мы впервые посмотрим не на отдельный вывод, а на карту целиком: в каких областях жизни попытка уже исчезла ещё до того, как мы успеваем заметить её отсутствие.

Глава 5. Где именно я уже не пробую?

В воскресенье утром Олег сел оплачивать счета и случайно открыл записку, которую написал почти год назад. Она называлась «Что надо наконец сделать» и выглядела как маленький музей отложенной жизни: разобраться со спиной, узнать насчёт курсов английского, поговорить с братом, поменять банк, съездить к друзьям в Казань, спросить на работе о новом проекте.

Некоторые пункты уже не имели смысла. Банк Олег сменил, друзья сами приезжали летом, спина после массажа напоминала о себе реже. Но три строки остались удивительно свежими. Английский. Брат. Новый проект. Олег посмотрел на них и понял, что за год ни разу не принимал решения отказаться. Он просто перестал к ним подходить.

С английским всё объяснялось легко: «У меня нет способностей». В школе были тройки, потом два неудачных захода на курсы, где преподаватель бодро спрашивал по-английски ещё до того, как Олег успевал по-русски понять, чего от него хотят. С братом было другое: после старой ссоры они общались поздравлениями по праздникам, и Олег был уверен, что разговор только всё испортит. С проектом — третье: руководитель когда-то сказал, что ему не хватает опыта, и с тех пор Олег даже не узнавал, изменились ли требования.

Три пункта. Три разных истории. Снаружи они выглядели одинаково: ничего не происходит. Но если назвать это одним словом — например, «пассивность» — исчезает почти всё важное. В одном месте был неприятный опыт обучения. В другом — отношения с человеком, чью реакцию невозможно назначить заранее. В третьем — старое решение руководителя, принятое в конкретный момент.

Мы часто замечаем отсутствие попытки только там, где оно уже болит. Работа раздражает. Отношения застыли. Деньги заканчиваются слишком быстро. Но существуют и тихие области, где вопрос давно снят с повестки. Там нет ежедневной драмы. Мы просто больше не смотрим в ту сторону.

Поэтому первая карта такой территории должна быть довольно скучной. Без целей на год, колеса баланса и торжественной покупки нового блокнота. Достаточно мысленно пройти по нескольким областям жизни — работа, деньги, отношения, здоровье, обучение, бытовые дела, отдых — и заметить места, где ответ появляется раньше нового вопроса.

Не «что мне срочно исправить?», а: где я уже давно ничего не проверял?

Это различие важно. Если сразу превратить наблюдение в план действий, книга незаметно подменит исследование приказом. А у некоторых закрытых дверей есть хорошие причины оставаться закрытыми. Разговор с родственником может быть небезопасным или бессмысленным. Смена работы — финансово невозможной сейчас. Возвращение к старой цели — совершенно ненужным. Сам факт, что человек не пробует, ещё не означает, что ему следует начать.

Олег взял лист бумаги и написал три слова: «английский», «брат», «проект». Потом рядом с каждым поставил не цель, а вопрос.

«Английский — я не хочу учить или уверен, что не способен?»

«Брат — я решил не сближаться или просто давно не пересматривал это решение?»

«Проект — мне отказали сейчас или два года назад?»

На втором вопросе он остановился. С братом ему не хотелось ничего менять. По крайней мере сейчас. Их редкое общение было холодноватым, но терпимым, и Олег не чувствовал потребности превращать семейную историю в обязательный проект по исцелению. Он зачеркнул строку.

Это оказалось неожиданно приятно. Обычно списки саморазвития умеют только добавлять человеку работу. Этот впервые одну задачу снял.

С английским ясности не было. Олег по-прежнему подозревал, что языки ему даются плохо, но вдруг заметил: последняя попытка была восемь лет назад, а всё, что он знал о современных способах обучения, помещалось примерно в слово «приложение». Рядом он написал: «не знаю».

У проекта ответ оказался ещё проще. Олег открыл внутренний портал компании и увидел, что набор в новую команду начнётся через месяц. Требования пока не опубликовали. Значит, и здесь честный ответ был тот же: неизвестно.

На листе осталось всего три строки: одна зачёркнутая и две с пометкой «не знаю». Никакого преобразования. Олег не записался на английский и не подал заявку на проект, которой ещё не существовало. Зато карта стала точнее: одно «не хочу менять» и два «давно не проверял» больше не лежали в общей коробке с надписью «бесполезно».

Такую карту полезно не путать со списком слабостей. Её задача — не найти как можно больше мест, где вы «сдались». Скорее наоборот: перестать обвинять себя целиком и увидеть конкретные участки. Где-то вы действуете. Где-то сознательно не действуете. Где-то ограничение реально. А где-то последняя информация настолько старая, что уже непонятно, относится ли она к сегодняшнему дню.

На этом первая часть книги заканчивается без задания всё исправить. Пока достаточно знать, где находятся ваши собственные закрытые вопросы и какие из них вы действительно решили закрыть сами.

Дальше нам понадобится на время оставить бытовые истории и посмотреть, откуда вообще появилась научная идея о том, что опыт неконтролируемости способен влиять на последующее поведение. Там всё окажется интереснее — и осторожнее, — чем популярная формула «человек просто выучился быть беспомощным».

Часть II. Как появляется ожидание «от меня ничего не зависит»

Глава 6. Когда усилие ничего не меняет

У этой истории есть неудобное начало. В 1960-х годах исследователи изучали поведение животных в условиях неприятного воздействия, которым те могли или не могли управлять. В классических опытах Стивена Майера и Мартина Селигмана использовались электрические разряды. Сегодня такие эксперименты неизбежно вызывают этические вопросы, и для нас важны не подробности процедуры, а различие, вокруг которого выросла целая исследовательская традиция: меняет ли действие происходящее или не меняет.

В ранних работах обнаружили эффект, ставший знаменитым. После опыта, в котором прекращение неприятного воздействия не зависело от действий животного, в новой ситуации оно могло хуже осваивать возможность избежать воздействия, хотя такая возможность уже существовала. Тогда это объяснили примерно так: организм «узнаёт», что его действия не связаны с результатом, и это ожидание мешает последующим попыткам.

Так появилось выражение **«выученная беспомощность»**. Оно оказалось настолько выразительным, что со временем покинуло лабораторию и начало самостоятельную жизнь. Им стали объяснять людей, которые не увольняются, не спорят, не уходят, не пробуют снова. В популярной психологии два слова иногда выполняют работу целой биографии.

Но сами авторы классической теории спустя десятилетия существенно пересмотрели первоначальное объяснение. В обзоре 2016 года Майер и Селигман писали, что нейробиологические данные на животных заставляют иначе смотреть на раннюю формулу: пассивность при длительном неконтролируемом неприятном воздействии не обязательно следует понимать как выученный ответ «ничего не поможет». В их более поздней интерпретации особое значение имеет освоение контроля — обнаружение того, что действие действительно меняет результат.

Это важный поворот, но он не даёт права немедленно заглянуть в собственную жизнь и объявить: «Вот почему я десять лет не прошу повышения». Подробная механистическая база этой линии исследований в значительной степени получена на животных. Между лабораторным стрессором и взрослой жизнью лежат память, отношения, деньги, здоровье, социальные правила, цена ошибки и доступ к помощи. Стереть всё это одним красивым термином нельзя.

Исследования на людях тоже существуют. В лаборатории участникам можно создать ситуацию, где неприятный стимул управляем или неуправляем, а затем посмотреть, что происходит в другой задаче. В одном небольшом эксперименте со здоровыми взрослыми участниками, не имевшие контроля над неприятным воздействием, в дальнейшем в среднем быстрее прекращали попытки и хуже справлялись с анаграммами, чем участники, имевшие возможность воздействие прекращать. Авторы называли результаты предварительными.

В другом исследовании участники после опыта с неприятными событиями выполняли задания на рабочую память. Особенно интересно, что ухудшение последующего выполнения было связано с субъективным ощущением неконтролируемости, а не просто с формально заданным исследователями наличием или отсутствием контроля.

Представьте лабораторную кнопку. Исследователь знает, работает она или нет. Это объективная контролируемость. Участник может быть уверен, что нашёл способ влиять на происходящее, сомневаться или вообще не замечать связи. Это уже воспринимаемая контролируемость. Две вещи способны расходиться.

В обычной жизни расхождение ещё сложнее. Человек может чувствовать себя бессильным там, где пространство влияния существует. Но бывает и наоборот: ему настойчиво предлагают «взять ответственность», хотя реальная власть находится у работодателя, государственного органа, болезни, другого человека или обстоятельств, которые одной решительностью не передвинешь. Поэтому ощущение контроля нельзя автоматически считать точной фотографией ситуации — и нельзя считать его ошибкой только потому, что нам хотелось бы увидеть выход.

Что же эта научная история добавляет к первым пяти главам? Связь между действием и результатом имеет значение. Опыт неконтролируемости в экспериментальных условиях способен влиять на последующее поведение и когнитивное выполнение. У людей такие эффекты показаны в отдельных лабораторных задачах. Но отсюда не следует, что всякое взрослое «бесполезно» — след выученной беспомощности.

Термин полезен там, где мы помним границы его действия. Он обозначает исследовательскую проблему, а не ставит диагноз герою собственной жизни.

Было бы проще получить красивую формулу: несколько неудач обучают мозг сдаваться, а несколько успехов учат его снова верить. Научная картина осторожнее. Не существует универсального числа поражений, после которого человек становится беспомощным. Нельзя по одному бездействию восстановить его причину. И лабораторный эффект не превращается сам собой в объяснение брака, карьеры или отношения к собственному телу.

Зато появляется более точный вопрос: какую роль здесь играет опыт того, что мои действия не меняли результат, — и что ещё может происходить?

В следующей главе нам придётся сделать с самой теорией то, что мы уже учились делать со своими выводами: не выбрасывать прошлые данные, но проверить, какой вывод они позволяют дать сегодня. История выученная беспомощность интересна ещё и тем, что наука не сохранила собственную первую версию в неприкосновенности.

Глава 7. Теория, которая тоже менялась

Научные идеи редко стареют красиво. В учебниках они стоят ровными рядами: сначала открытие, потом уточнение, затем современная версия. В реальности всё больше похоже на мастерскую, где удачную конструкцию несколько раз разбирают, потому что она хорошо держит одну стену и неожиданно плохо — другую.

С выученной беспомощностью произошло именно это. Ранняя модель была сильной и понятной: если организм сталкивается с неприятными событиями, которые не зависят от его действий, он может усвоить отсутствие связи между действием и результатом. Такое ожидание затем способно мешать поведению в новой ситуации, где влияние уже возможно. Эта идея выросла из экспериментов с животными и дала исследователям язык для разговора о контролируемости.

Но как только модель начали переносить на людей, обнаружилась проблема. Люди не просто замечают, что событие произошло. Они пытаются понять, почему оно произошло и что это означает дальше.

В 1978 году Лин Абрамсон, Мартин Селигман и Джон Тисдейл опубликовали работу с названием, которое для научной статьи звучит почти вызывающе честно: «Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation» — критика и реформулировка. Авторы прямо писали, что прежняя гипотеза плохо отвечает как минимум на два вопроса. Почему человек может считать ситуацию неподконтрольной именно ему, хотя другие способны с ней справиться? И почему после одного неблагоприятного опыта вывод иногда остаётся узким и недолгим, а иногда распространяется шире и живёт дольше?

Чтобы объяснить эти различия, в модель ввели атрибутивные процессы — то, каким причинам человек приписывает случившееся. Если два человека получают одинаковый отказ, само событие ещё не сообщает нам, что каждый из них будет ожидать завтра. Один решит: «На эту должность нужен другой опыт». Другой: «Я вообще не умею производить хорошее впечатление». Третий вспомнит, что пришёл на собеседование после бессонной ночи. Это разные объяснения одного результата, и у них могут быть разные последствия для последующих ожиданий.

Реформулированная теория различала, в частности, стабильность причины и широту её действия. Причина, которая кажется постоянной, легче превращается в долгий прогноз. Причина, воспринимаемая как глобальная, может распространять ожидание на большее число ситуаций. Отдельно обсуждалось, связывает ли человек причину с собой или с внешними обстоятельствами. Однако из этого не следует удобная таблица, по которой можно диагностировать себя после каждой неудачи.

Последующие исследования дали атрибутивной линии эмпирическую поддержку, но не превратили её в универсальный закон. В лабораторных работах находили связи между способом объяснения неблагоприятного результата и тем, насколько широко последствия проявлялись в следующих задачах. Одновременно сама область накапливала вопросы к простоте модели, к условиям экспериментов и к тому, насколько далеко допустимо переносить такие результаты.

Для нашей книги здесь важен не набор терминов, а перемена научного вопроса. Сначала в центре стояло: что происходит после опыта, в котором действие не управляет результатом? Затем пришлось добавить: как человек объясняет этот опыт и насколько далеко распространяет вывод? Уже одно это делает популярную фразу «он выучился быть беспомощным» слишком короткой для многих человеческих историй.

А потом изменилась и сама ранняя история о неконтролируемости. Спустя десятилетия Стивен Майер и Мартин Селигман вернулись к классическим экспериментам с учётом нейро-

биологических данных, преимущественно полученных на животных. Их обзор 2016 года предложил существенный пересмотр: первоначальная теория, по словам авторов, неверно представляла пассивность как то, чему организм научился из неконтролируемости. Более поздняя модель делает особый акцент на другом обучении — обнаружении контроля, то есть опыта, что определённое действие действительно меняет неприятный результат.

Это не означает, что пятьдесят лет исследований можно перечеркнуть красной ручкой и написать на полях «всё было неправильно». Изменился уровень объяснения и понимание механизма; кроме того, человеческая атрибутивная линия решала другие вопросы, чем современная нейробиологическая модель контролируемости. Если смешать их в один спор о том, кто победил, получится эффектная, но неточная история.

Гораздо интереснее другое: сама теория сделала то, чего мы часто не позволяем собственным выводам. Она пережила встречу с данными, которые не помещались в первоначальную схему, и изменилась.

Наука вообще редко обещает нам окончательную карту человеческого поведения. Её сила скорее в возможности исправлять карту, когда местность перестаёт с ней совпадать. В случае «выученная беспомощность» это особенно заметно: ранняя экспериментальная идея, человеческая атрибутивная реформулировка и более поздняя модель контролируемости — не три варианта одного простого лозунга. Это этапы исследовательской истории с разными вопросами и разными границами.

Поэтому дальше мы не будем спрашивать, какая версия позволяет наконец объяснить всех людей. Следующий вопрос полезнее: если два человека сталкиваются с похожей неудачей или ограничением, почему их дальнейшее поведение может оказаться совершенно разным? Именно здесь окончательно ломается соблазнительная схема «неконтролируемость — значит пассивность».

Глава 8. Почему один продолжает, а другой отступает

Письма пришли почти одновременно. В 11:06 — Марине, в 11:14 — Денису. Они подавались на одну и ту же учебную программу, вместе собирали документы и всю последнюю неделю обменивались сообщениями в духе «ну что, тебе уже ответили?». Ответ оказался одинаковым: в этом наборе мест для них не нашлось.

Марина прочитала письмо дважды, закрыла ноутбук и до вечера к нему не возвращалась. На следующий день она нашла ещё две программы, но никуда не подалась: сначала хотела понять, чего именно не хватило заявке. Денис через десять минут открыл форму другого конкурса, заполнил половину и бросил. Через неделю Марина всё ещё ничего не отправила. Денис успел подать в три места и снять две заявки, потому что решил, что выбрал их сгоряча.

Если очень хочется простой психологии, материал великолепный. Можно объявить Дениса настойчивым, Марину осторожной, затем найти у каждого по одной черте характера и закончить главу. Только через месяц картина стала менее удобной.

Марина поговорила с выпускницей программы, переделала мотивационное письмо и отправила одну заявку — туда, куда действительно хотела. Денис перестал подаваться совсем. Второй отказ он воспринял спокойно, третий задел сильнее, а после четвёртого сказал другу: «Похоже, уровень просто не мой». В результате человек, который первым продолжил действовать, остановился раньше человека, который сначала замер.

Одинаковый неблагоприятный исход не производит одинакового продолжения. Даже в лабораторных исследованиях неконтролируемости речь идёт о средних различиях между условиями, а не о судьбе каждого отдельного участника. В человеческих задачах после опыта неконтролируемости в некоторых исследованиях наблюдалось снижение последующей эффективности или настойчивости, но это не означает, что любой человек после такого опыта обязательно станет пассивным. Именно такую осторожность требует научная база этой книги.

Кроме того, между событием и следующим действием помещается гораздо больше, чем само событие. Человек объясняет случившееся, оценивает свои возможности, вспоминает прежний опыт, учитывает цену новой попытки и то, насколько вообще важен ему результат. Атрибутивная линия исследований как раз возникла потому, что одной формулы «неприятное произошло — человек отступил» оказалось недостаточно для описания человеческих различий. А самоэффективность — ожидание собственной способности справиться с конкретным действием или задачей — связано с выбором действий и настойчивостью, но является отдельным конструктом и не должно превращаться в универсальную причину всего поведения.

У Марины, например, уже был опыт поступления на другую программу пять лет назад. Тогда она тоже получила отказ, запросила обратную связь и со второй попытки прошла. Значило ли это, что она обладала особой «стойкостью»? Не обязательно. Возможно, тот опыт делал нынешний отказ менее окончательным. Возможно, ей помогало понимание процедуры. Возможно, новая программа была для неё настолько важна, что неопределённость стоило терпеть. А может быть, всё это имело значение одновременно.

У Дениса была другая история. Он менял профессию и воспринимал поступление как проверку того, не опоздал ли с поворотом. Первый отказ ещё помещался в категорию случайности. Несколько подряд начали отвечать уже на гораздо более крупный вопрос, хотя сами комиссии такого вопроса ему не задавали.

Но и здесь нельзя тайком назначить объяснение за героя. Мы не знаем, почему именно Денис остановился. Не знаем, помогла бы ему большая уверенность в себе. Не знаем, был ли следующий конкурс разумной возможностью или очередной тратой сил. Психологическая аккуратность начинается иногда с довольно непривлекательной фразы: данных недостаточно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.