

Что такое «пустое усилие»

Пустое усилие – это попытка *изолированным* усилием воли вызвать *в самом себе* такие изменения, которые изолированному усилию воли как раз не подчиняются.

Что значит «изолированное усилие воли»? Это значит волевое усилие само по себе, волевое усилие, предпринимаемое без помощи каких-либо дополнительных факторов. Дело в том, что чаще всего, когда мы делаем что-то продуктивное, у нашей воли есть помощники – стимулы, обстоятельства, опыт, навыки, способности, вдохновение, особые состояния духа и т.д.). То есть воля наша на что-то опирается (действует в синергии с чем-то еще). Изолированное усилие воли – это усилие воли, оторванное от какой-либо помощи и рассчитывающее только на себя. Такому автономному усилию воли подвластны (да и то с оговорками) только две вещи – сокращение мышцы и кратковременное передвижение внимания. Для всех остальных наших действий *только* волевого усилия недостаточно.

Чаще всего пустые усилия выглядят как стремления *прямо здесь и сейчас* подавить в себе определенное переживание или заставить свой мозг *немедленно* начать работать быстрее и качественнее, чем он работает в настоящий момент.

Типичные примеры пустых усилий.

ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС БЕЗ ПОСТОРОННЕЙ ПОМОЩИ И БЕЗ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРИЕМОВ:

- ✓ успокоиться
- ✓ прекратить сомнения
- ✓ думать позитивно
- ✓ простить
- ✓ поверить
- ✓ стать проще (злее, добрее, сильнее, эмпатичнее, теплее, холоднее)
- ✓ испытать уверенность в себе
- ✓ собраться
- ✓ не принимать неприятности близко к сердцу
- ✓ «взять себя в руки»
- ✓ думать как следует
- ✓ соображать быстрее
- ✓ испытывать искренний интерес
- ✓ обрести смысл жизни
- ✓ найти единственно правильное решение
- ✓ все просчитать
- ✓ улучшить свое настроение
- ✓ выздороветь
- ✓ подавить невротический симптом (паническую атаку, навязчивую мысль или действие, неприятное ощущение, апатию, тревогу, фобию и т.д.)
- ✓ и т.д. и т.п.

Почему нужно знать о пустых усилиях

Пустые усилия приносят нам **огромный вред**.

Всегда, когда пустое усилие присутствует в наших переживаниях, мы испытываем интенсивную **душевную боль**, или, по крайней мере, сильный **эмоциональный дискомфорт**. Другими словами, пустые усилия заставляют нас **страдать**. Причем, это вовсе **не** «благородные» страдания, это **не** «скорби», имеющие высший смысл. Это страдания **непродуктивные**, никакого смысла не имеющие. От них никому нет пользы, ни себе, ни окружающим. Наверное, не будет преувеличением сказать, что пустые усилия - это одна из главных (если не самая главная) **причина душевных страданий вообще**.

Пустое усилие **отнимает у человека массу сил**, колоссально истощает, это всегда сильный **стресс**.

Кроме того, пустое усилие как бы **ослепляет, не давая человеку увидеть конструктивный выход** из неприятной для него ситуации.

Как и почему возникают пустые усилия

Пустое усилие – это всегда **ловушка, капкан**.

Это как раз тот случай, когда «благими намерениями выложена дорога в ад».

Для того, чтобы возникло пустое усилие нужно по крайней мере **два главных условия**.

Во-первых, человек должен обнаружить в себе какой-то недостаток, что-то в широком смысле нежелательное. Этим нежелательным может быть какая-нибудь собственная эмоциональная реакция, особенность поведения, характерологическая черта, отсутствие каких-то способностей, расстройство настроения, невротический симптом и т.д. Тогда у человека естественным образом возникает желание и цель избавиться от этого недостатка. И эти желание и цель тем сильнее, чем серьезнее это нежелательное.

Во-вторых, человек должен переоценивать (хотя бы на неосознаваемом уровне) возможности своей собственной воли. То есть он должен верить, что способен усилием воли подавить собственную эмоцию или мысль, или ускорить работу собственного мозга.

И тогда ради благой цели человек может «войти» в пустое усилие. Намереваясь изменить себя, он может попытаться сделать это путем изолированного волевого усилия, путем самоприказа. Коварство в том, что этот «выход» будет казаться ему наиболее простым и быстрым. И, естественно, это у него не получится. Он будет всего лишь «ходить туда, не знаю куда», то есть «тормозить» или «бессмысленно суетиться». Но он подумает, что у него «не получается», не потому, что это не может получиться в принципе, а потому что он якобы плохо старается («душа-то моя, что же я в ней не хозяин?»). И он будет стараться еще больше и напрягаться изо всех сил. И стараться стараться. И стараться стараться стараться. И так далее до бесконечности или изнеможения...

Какие переживания и симптомы связаны с пустыми усилиями

Нужно искать у себя пустое усилие, если:

- 1) Вы испытываете *слишком сильные* негативные эмоции по поводу неприятной для Вас ситуации. И эти чрезмерные эмоции (зашкаливающая тревога, безнадежная тоска, бессильный гнев, безысходная вина) мешают Вам справиться с проблемой.
- 2) Вы страдаете тревожно – депрессивными расстройствами
- 3) У Вас есть обсессивно-компульсивные симптомы (навязчивые мысли и действия)
- 4) Вас беспокоят панические атаки, фобии (навязчивые страхи) или соматоформные расстройства (неприятные ощущения в теле, причину которых врачи не могут найти).

Как пустые усилия заставляют нас страдать

Если до «вхождения» в пустое усилие человек страдал только по поводу того, что у него есть недостаток, то теперь он страдает еще и от претензии к себе - от того, что якобы предпринимает недостаточно усилий, чтобы с ним справиться.

Если до вхождения в пустое усилие человек напряжение от симптома как такового, то теперь испытывает еще дополнительное напряжение, связанное с волевым контролем неконтролируемого симптома.

В результате он страдает вдвойне (а, обычно, во много раз больше, чем вдвойне).

По сравнению с тем страданием, которое дает (прибавляет) пустое усилие, первоначальное страдание от недостатка или симптома является просто недовольством, дискомфортом.

Можно ли устранять пустые усилия

Слава Богу, можно.

И нужно!

Устранение пустого усилия всегда приводит к резкому облегчению, разительному уменьшению душевной боли, а часто и к полному успокоению-расслаблению с высвобождением позитивной энергии. Это путь к душевной свободе и спонтанности. Путь абсолютно реальный.

Как устранять пустые усилия из наших переживаний

Для этого существуют разнообразные методики психотерапии. Основные методы, устраняющие пустые усилия, следующие:

- 1) Разработанный нами технический прием, названный «методикой инверсии возможностей». Прием заключается в целенаправленном поиске пустого усилия и его осознания. Он включает в себя специальную когнитивно-поведенческую дискуссию, позволяющую прочувствовать непродуктивность, абсолютную абсурдность и невозможность реализации пустого усилия, непосредственно ощутить капкан «пойди туда, не знаю куда», безысходность и нелепость этой

ситуации. В результате возникает инсайт-освобождение: пустое усилие «сдувается», «схлопывается» – возникает душевное равновесие и возвращается «вдохновение к жизни».

Методика инверсии возможностей является прямым методом совладания с пустыми усилиями. В том смысле, что этот прием предполагает обнаружение пустого усилия, встречу с ним лицом к лицу, его осознание, рациональную (неволевою) борьбу с ним. Следующие приемы являются косвенными – они могут не предполагать «знакомства» с пустым усилием, но тем не менее ставят человека в такие условия, где пустые усилия становятся невозможными.

2) Прием экспозиции – специальные тренировки «перетерпывания» навязчивых страхов, формирующих привыкание- адаптацию к ним.

3) Приемы созерцания (mindfulness) – формирование созерцательной установки к происходящему, навыки невмешательства в то, что происходит «здесь и сейчас».

4) Мышечная релаксация – выраженная мышечная релаксация несовместима с психическим напряжением вообще, в том числе и с напряжением пустого усилия.

Два смысла слова «пустое»

Термин «пустое усилие» используется тогда, когда усилие пусто сразу в двух смыслах.

Во-первых, оно пусто от результата, то есть тщетно, напрасно.

Во-вторых, оно пусто от технологии, то есть его нельзя разложить на последовательность конкретных шагов. Я могу объяснить какие шаги нужно сделать, чтобы **включить телевизор**: (1. Нужно взять телевизионный пульт; 2. Нужно направить его в сторону телевизора; 3. Нужно нажать на кнопку). Но я не смогу объяснить, что нужно сделать, чтобы здесь и сейчас начать, например, **соображать быстрее** (и если я всерьез буду пытаться добиться этого изолированным усилием воли, я буду пытаться «пойти туда, не знаю куда»).

Бывают усилия пустые в первом смысле и не пустые во втором. Например, если я взял пульт, навел его на телевизор, нажал на красную кнопку, но телевизор не включился, мое усилие оказалось напрасным, то есть пустым в первом смысле. Но во втором смысле оно не было пустым, так как осуществлялось по конкретной технологии.

Бывают, напротив, усилия пустые во втором смысле (не имеющие технологии), но не пустые в первом смысле (результативные). Например, я не могу объяснить, как я сгибаю руку, но тем не менее легко это делаю. Или, я не знаю, как я двигаю своим вниманием, но легко могу по крайней мере на несколько мгновений направить его на образ белой обезьяны.

Еще раз, чтобы в дальнейшем не запутаться: мы будем называть пустыми усилия те усилия, которые пусты сразу в двух смыслах.

Откуда происходит вера в неограниченные возможности нашей ВОЛИ

С точки зрения естественной науки вера в то, что изолированным усилием воли можно сделать что-либо кроме сокращения мышцы и кратковременного перевода внимания является ошибкой, основанной на незнании и своеобразной иллюзии восприятия. Точно также несколько веков назад люди верили, что Солнце вращается вокруг Земли.

С точки зрения религии (христианства) эта вера является следствием гордости – склонности грешного человека относить свои заслуги и достижения исключительно на свой счет. Религиозная установка подразумевает, что мы можем делать что-то хорошее только «с помощью Божьей», а сами по себе абсолютно бессильны.