

Привычка контролировать

Слово «контроль» трактуется словарями как проверка, наблюдение за процессом с целью «соответствия наблюдаемого состояния объекта желаемому и необходимому состоянию». Если привычка (не) рисковать показывает наше отношение к неопределенности, желание на ней «проехаться» или от нее отгородиться, то привычка контролировать — это стремление неопределенность убрать вообще, перевести все существующие явления в разряд прогнозируемых, измеримых и нестрашных. Стремление почтенное. Человечество в ходе своего развития успешно справилось со многими проявлениями неопределенности: победило чуму и черную оспу, научилось точно измерять время и тушить пожары, чтобы не сгорел весь город. Мы можем в любой момент связаться с близкими или подчиненными и узнать, как у них дела. Успехи в контроле воодушевили людей настолько, что в наше время многим кажется: они могут и должны контролировать всё. Если раньше человек в большинстве ситуаций чувствовал себя довольно-таки беспомощным и идея о том, что «все мы ходим под Богом», казалась естественной, то теперь моменты, когда мы ровным счетом ничего не можем поделать, видятся как досадные исключения.

Привычка контролировать стала приметой нашего времени. В основе ее лежит, конечно, тревога. Зачем мириться с возможностью потерь, если можно эту возможность минимизировать? Но есть и обратная сторона

привычки к контролю: когда нам все же не удастся проконтролировать ситуацию, мы склонны считать, что сами виноваты в своем несчастье (ведь можно было сыграть еще проницательнее, еще дальновиднее, предусмотреть больше). Как выразился один из наших клиентов по поводу своей аэрофобии (боязни летать на самолетах), «если мы начнем падать, я буду чувствовать себя полным идиотом — зачем я сел в самолет, когда мог бы этого избежать?». Это, конечно, абсурд, но в состоянии вечной озабоченности контролем живут очень многие.

Зачем нам нужна привычка контролировать?

Мы стремимся предусмотреть неприятности, избежать их.

Мы рассчитываем на свои силы, берем на себя ответственность.

Мы можем запланировать и сделать больше благодаря хорошей организации процесса.

Мы чувствуем себя более уверенными и сильными.

Как привычка контролировать может нам мешать?

Мы переоцениваем свою власть над ситуацией.

Мы тратим на контроль слишком много энергии, больше устаем.

Мы контролируем окружающих, не давая им принимать собственные решения, проявлять волю и креативность.

Мы не оставляем места естественной спонтанности, интуиции.

Мы можем действовать негибко, исходя не из ситуации, а из своего стремления к контролю.

Мы чувствуем слишком (непропорционально) сильную тревогу, если все же не можем что-то проконтролировать.

Человек — уникальное существо: история нашего общества проходит в успешном стремлении превзойти самих себя. Мы (как вид) все время жаждем большего, и это совсем не плохо, иначе мы до сих пор жили бы в пещерах, а средняя продолжительность нашей жизни не превышала бы первобытных 26 лет. Но иногда привычка контролировать загоняет нас в тупик. Это происходит, если мы даем ей взять над собой верх.

Почему мы позволяем привычке контролировать управлять нами?

1. **Тревога, которую хочется снизить.** Мы хотим избавиться от тревожности, которая сильно на нас влияет. Мы готовы многим пожертвовать, чтобы снизить ее до минимума и не думать об угрозах.
2. **Ценность индивидуального усилия.** Современная европейская, американская и отчасти российская культура предполагают ценность индивидуального усилия и ответственности. Ты должен лично позаботиться о своем здоровье, благосостоянии, о будущем своего дела. Разумная стратегия — если не перебарщивать и не считать, что все зависит *только* от тебя и что от тебя зависит решительно *всё*.
3. **Успехи технического прогресса.** Они настолько потрясают воображение, что полная победа над неопределенностью кажется делом техники. Кажется, вот-вот мы научимся жить вечно, предсказывать будущее и быть всегда счастливыми. Иллюзия полного всемогущества и контроля над неприятностями никогда не казалась такой доступной, как сейчас.

4. **Культ безопасности.** В развитых странах безопасность стала абсолютным приоритетом, за последние десятилетия вытеснив стремление к свободе. Принято максимально оберегать детей, да и взрослое население в отдельных случаях подвергается гиперопеке под соусом «социальной ответственности».
5. **Отсутствие доверия и желания принять ситуацию.** Люди с развитой привычкой контролировать просто не могут «отпустить» и довериться судьбе или другим людям, а если приходится — переживают это как поражение.

Раз привычка к контролю — такая мощная сила, мы должны обуздать ее и не позволять ей лишать нас непосредственности, спонтанности и свободы. Привычка к контролю — именно то, что стоит проконтролировать прежде всего.

КАК УПРАВЛЯТЬ ПРИВЫЧКОЙ КОНТРОЛИРОВАТЬ?

Рассмотрим распространенный пример: контроль над детьми. Если вам 35 или больше, то, скорее всего, в 6 лет вы уже гуляли во дворе с ватагой друзей, в 7–8 — ходили в школу одни, а когда вам было 12, родители далеко не всегда знали, где вы, чем заняты и когда вернетесь. Сейчас все иначе. Дети сидят по домам, а если и идут куда-то без взрослых, то обязательно с трекером или телефоном, а часто и с тем, и с другим. В США и многих других странах детей нельзя оставлять одних дома до 12–14 лет, не говоря о самостоятельном бесконтрольном перемещении по улице. И это при том, что городская среда и в России, и во многих других странах стала за минувшие 20 лет на порядок безопаснее.

Но знаете ли вы, какой фактор в действительности сильнее всего угрожает безопасности ребенка в городе? Транспорт. Причем большая часть аварий, в которых дети гибнут и получают ранения, — это аварии с детьми-пассажирами, когда за рулем один из их родителей. Ни один человек в здравом уме не отпустил бы трехлетку одного переходить дорогу, но до сих пор многие возят детей без автокресла и нарушают скоростной режим — потому что уверены в себе и в том, что держат руку на пульсе. Иллюзия контроля играет с ними злую шутку.

А какая опасность волнует контролирующих родителей сильнее всего? Конечно, «плохие дяди», из-за которых пропадают дети, идущие из школы одни. На деле подавляющая часть пропавших детей — это сбежавшие из дома (чаще — из детского дома-интерната) подростки, вторая по величине доля — потерявшиеся в лесу малыши до пяти лет. По дороге в школу и из школы дети попадают в опасность очень редко. Две главные причины — опять же аварии, на этот раз с пешеходами, и водоемы, в которых можно утонуть. Но вместо того, чтобы раз за разом учить детей переходить дороги, не выскакивать внезапно на проезжую часть и держаться подальше от замерзших прудов, родители продолжают волноваться насчет «плохих дядей-педофилов». Хотя инциденты с ними — это считанные, разовые случаи, каждый из которых становится резонансным и именно поэтому так сильно влияет на умы.

Зато достаточно высок риск нарваться на педофила в самой школе, на кружке, в лагере и, как ни горько об этом говорить, в кругу семьи. За девять из десяти случаев развращения детей и насилия над ними ответственны люди, которые ребенку хорошо знакомы. Но ведь с ними ребенок «под контролем», это не «чужие дяди», а почтенные люди — учителя, родственники, — и родители зачастую

не подозревают об опасности и даже не верят ребенку, когда он пытается все рассказать.

Такова статистика, из которой и вытекает первое правило управления своей привычкой контролировать:

.....

1

Изучите проблему. Поймите, какие ее грани в действительности требуют повышенного контроля. Возможно, вы будете удивлены. Скорее всего, контроль нужен в меньшем количестве точек, и не в тех, о которых вы привыкли думать как об опасных.

.....

Главные факторы нашей привычки контролировать — это когнитивные ловушки, то есть неправильные паттерны мышления. Причина когнитивных ловушек в том, что на нас сильнейшим образом влияет наша неосознанная тревога.

Александра признавалась, что использует ритуалы, отпуская утром мужа на работу, а сына в институт. Она обязательно фотографировала их на выходе, чтобы точно знать, во что они были одеты (вдруг придется их разыскивать). Если кто-то из близких не брал трубку, она начинала волноваться сразу, а если это продолжалось дольше 10–15 минут — приходила почти в панику. При этом она и сама перемещалась по городу, но не считала, что находится в опасности, и могла иногда не услышать звонок мужа или сына. Постепенно она поняла, что ситуация абсурдна, и приняла решение проработать свои привычки. Но этого бы не случилось, если бы она не решилась (в том числе и с нашей помощью) осознать, насколько странно она себя ведет и как тревога заставляет ее совершать бессмысленные контролирующие действия.

* * *

Михаил работал отлично, подчиненные его уважали. Единственным, но огромным минусом работы с ним было то, что он требовал от всех ежедневных подробных отчетов. Коллектив стонал, люди пытались убедить Михаила в том, что это бессмысленно и лучше бы они потратили время на работу, но Михаил был неумолим. «Ничего с вами не случится, – безжалостно качал он головой, – больше порядка будет». – «Но ведь вы их даже не читаете!» – «Читаю выборочно. Если вы знаете, что я всегда могу их прочесть, в отчетах будет все в порядке». Однажды Михаил попал в больницу, и три недели никто не писал отчетов. Когда он снова вышел на работу, обнаружилось, что дела идут так же хорошо, как и до его болезни. Заместитель Михаила в частном разговоре попросил его ради эксперимента продолжить жить без ежедневной отчетности, и Михаил наконец согласился. Так он обнаружил, что можно ослабить контроль и обойтись без части перепроверок, завоевав у сотрудников еще больше уважения.

Второе правило управления привычкой контролировать:

.....
2

Проверьте, не заставляет ли вас тревога выполнять бессмысленные проверки и ритуалы. Привычка контролировать становится более управляемой, если вывести свою тревогу из темного угла на свет, осознать ее.

.....

Бывает и так, что мы хорошо понимаем: нам не нужна такая степень контроля. Однако почему-то мы не можем от него отказаться. Привычка контролировать заставляет нас снова и снова перепроверять подчиненных, дергать домашних и самого себя.