<https://www.psychologytoday.com/blog/evolution-the-self/201604/the-curse-apathy-sources-and-solutions>

Проклятие апатии: источники и решения

Остерегайтесь апатии, она может стать вашим злейшим врагом.

Что, собственно, представляет собой апатия? В каком-то смысле это что-то вроде влюбленности. Вы можете описывать ее как хотите, но пока вы не испытали ее, вы можете только догадываться о том, что это такое. Как это ни парадоксально, но то, что делает чувство апатии уникальным, так это по сути то, что это не чувство, а его отсутствие. И, несомненно, это то, с чем какой-то момент вашего существования вы столкнулись. Мы все с этим сталкивались. Ибо, когда вы чувствуете, что в вашей жизни отсутствует что-то жизненно важное, но у вас нет мотивации или стремления делать это, вы страдаете от этого любопытного «бесчувственного» чувства.

Благодаря большому количеству психологических исследований, теперь принято считать, что вы должны испытывать чувства к чему-то, если вы хотите принять на себя лично значимые для вас действия. И без каких-либо убедительных эмоций, чтобы направить ваше поведение - и апатия буквально означает «без чувств» - вы просто недостаточно мотивированы, чтобы сделать что-то.

Правда, апатия - это все равно чувство, хоть и весьма неуловимое. Это одно из таких приглушенных или сдерживающих чувств, с неузнаваемым напряжением, которое вы можете вообще не почувствовать. Но это тоже весьма типичная реакция. И, к сожалению, она зачастую просто равнодушна, безответственна и беспристрастна. Такое отношение забирает у вас так много энергии, что вы чувствуете себя летаргическим, вялым и истощенным – почти «парализованным», и, конечно, делаете это не по своей воле. Именно поэтому апатичные люди легко идентифицируются по своей пассивности. Демотивированный и лишенный энтузиазма, их интерес к решению проблем жизни серьезно подрывается. Им просто все равно. И, честно говоря, им все равно, что им все равно.

Несомненно, бывают времена (хотя и недолговечные), что мы сразу бьем в колокола и пытаемся решить проблему, как сейчас. Итак, давайте посмотрим на различные подсказки и причины апатии и определим, что характеризует ваше собственное уникальное «взаимодействие» с этой тревожной «безучастной» эмоцией.

**Откуда приходит апатия и Как она выглядит в действии**

Основное внимание в этой статье уделяется психологии апатии: ее ментальным причинам и ее извлечении. Но поскольку здесь могут учитываться биологические и медицинские факторы, давайте кратко перечислим некоторые из ее физических или органических причин. В одном исследовании было выявлено (J. Ishizaki & M. Mimura, 2011), что апатия может возникать при таких расстройствах, как «шизофрения, инсульт, Болезнь Паркинсона, прогрессирующий супрануклеарный паралич, болезнь Хантингтона и деменции, а также такие болезни, как болезнь Альцгеймера, сосудистая деменция и лобно-височная деменция». Менее научным способом многие другие авторы связывают ее с проблемным образом жизни, характеризующимся лишением сна (и общей усталостью), плохой диетой и отсутствием физических упражнений. Или к органическим дефектам, таким как неисправная щитовидная железа или лимбическая система. Что касается большего числа психиатрических диагнозов, это также связано с дистимией, депрессией и биполярным расстройством, а также с интенсивным использованием определенных лекарств (от обезболивающих, к марихуане и героину).

Но независимо от этиологии окончательное следствие всех этих условий - и других - также почти одинаково. То есть, для всех, кто страдает от апатии, то, что потеряно, является основной надеждой на то, что личное счастье или удовлетворение возможно. Либо они перестали верить во внутреннюю ценность целей, которые они ранее поставили перед собой, либо потеряли веру в их способность достичь этих целей. Поэтому они не могут думать о чем-то, к чему стоит стремиться. В результате исчезает умственная, физическая или эмоциональная энергия для достижения того, что в прошлом они ценили. Они потеряли ту нить и не могут ее отыскать. Кроме того, депрессия часто идет рука об руку с апатией (и порой они почти неотличимы). Следует отметить, что апатия иногда может возникать и сама по себе.

Вот несколько вещей, которые могут привести к апатии. Посмотрите, знакомы ли вас следующие чувства:

* Были ли у вас негативные мысли о себе или ваших перспективах? Вы боитесь действовать, опасаясь, что вы потерпите неудачу? Будете отвергнуты? Подтвердите прямо сейчас, что вы уступаете, вы некомпетентны, неадекватны в своих действиях, бесполезны? Или возможно, не так давно вы на самом деле действительно испытали неудачу или отвержение, из-за чего вы «запрограммированы» на последующие неудачи и не можете справиться с этим?
* Что-то недавно случилось с вами или с кем-то, кто для вас значит, и это не просто вас разочаровало, а выбило из колеи? Если бы у вас были какие-то локальные или, возможно, глобальные события, вы чувствовали себя циничными, как будто все, что вы могли бы попытаться изменить, не имеет никакого значения?
* Стали ли вы так погружаться в апатию из-за нагрузки утомительной повседневной рутины, которой вам не хотелось бы жить? Не осознавая этого, есть что-то внутри вас, что просто мешает вам быть более радостным и строить более позитивное будущее? Вместо того, чтобы «захватить этот день» (или «взять быка за рога»), неужели вы просто смирились со скучной жизнью?

Если какая-либо из приведенных выше причин объясняет вашу апатию или вы можете определить другие факторы, вполне вероятно, что вы сможете относиться к одному или нескольким описаниям ниже. И является ли это смутно страшное состояние тем, что вы чувствуете прямо сейчас или пережили в прошлом. Вот вам возможность выяснить это с помощью следующих характеристик.

Итак, у вас бывали случаи, когда вы:

* Не проявляли интереса к тому, что до сих пор вызывало у вас восхищение или энтузиазм - например, проект, хобби, спорт (будь вы участником или наблюдателем); встречи с любимыми или друзьями, чтобы посмотреть фильм, послушать концерт, пойти в любимый ресторан и т. д.;
* Не могли смотивировать себя работать или заниматься любимым детом: вам наскучили все эти одинаковые задачи и обязанности, в результате чего ваша работа стала вашим испытанием и была поставлена ​​под угрозу вашим поведением (т.е. ваше отрешенное участие).
* Вы теряете время, сидя перед телевизором, играя в видеоигры или часами зависая в интернете, хорошо понимая, что есть более полезные способы заняться собой, но вы чувствуете себя бегущим от этих мыслей, неспособным остановиться и принять правильное решение.
* Вы прекратили тренироваться и уверяете себя в этом, что это просто «не ваше», а также, возможно, балуете себя нездоровой пищей с очень низкой питательной ценностью;
* Вы не можете поручить себя что-либо, потому что вы полагаете, что никакая цель, поставленная задача или любая другая деятельность не стоят усилий: вы чувствуете себя обманутыми безразличием и скукой (назовем это критической степенью депрессии).

Если есть общая причина апатии, это, вероятно, пессимизм в отношении вашего будущего. И это самоотверженное отношение могло бы происходить либо из раннего детства, что заставило вас поверить, что независимо от того, насколько добросовестно вы шли к цели, вы все равно не смогли бы добиться успеха, или же из серии событий в вашей нынешней жизни, которые оставили на вас след и вы чувствуете, что просто не сможете больше победить.

Итак, когда вы так глубоко погрузились в яму апатии, что взлететь, кажется, было бы слишком сложно для того небольшого количества энергии, которое в вас осталось, так что вам же делать?.. Да много чего, на самом деле, хотя проведение таких «раскопок» вашего сознания обычно является постепенным многоступенчатым процессом.

**Решения апатии**

Хотя есть много практических вещей, которые вы можете применить против своей апатии, вы не сможете не сделать и одну из них, если только вам не удастся изменить свое отношение к этому. Независимо от того, что изначально заставило вас чувствовать себя таким немотивированным, у вас нынешний взгляд на апатию, который все еще тянет вас в болото. Поэтому ваша первая задача - изменить это отношение. Короче говоря, лучше сосредоточиться на том, как исправить то, что находится внутри вашей головы, чем то, что лежит снаружи.

И, бесспорно, вам нужно заставить себя (да, именно заставить!) искоренить то, что уже поселилось в вас.

Поэтому спросите себя: «Готов ли я взять на себя ответственность за себя самого, чтобы вступить в борьбу с апатией, хоть это и потребует гораздо больших усилий и энергии, чем у меня сейчас имеется?». Помните, если ваша слабость и вялость продолжается бесконечно, ее последствия могут быть огромными. Вы не сможете прожить жизнь в полной мере - быть счастливым и чувствовать удовлетворенность, если вы откажетесь активно преследовать свои цели и желания. Кроме того, неспособность действовать может снизить вашу самооценку и привести к таким неприятным чувствам, как чувства бесполезности, вины или стыда.

Вот несколько вариантов решения:

**Определите, откуда исходит ваша апатия и обдумайте основные предположения. Поскольку апатия в корне касается отношения к себе, начинайте смотреть на себя и свою историю с другой точки зрения. С той, в которой вы предлагаете себе большее сострадание, сопереживание и понимание - и, возможно, прощение за любые прошлые провинности, нарушения или недостатки. Если вы пришли к выводу, что вы просто ленивы или немотивированы, можете ли вы теперь считать себя неудачливым, обездвиженным иррациональными сомнениями и опасениями? Пришло время выйти за рамки любых негативных мнений, которые вы получили о себе в прошлом, и понять, что, когда вы ставите себе нереально высокие цели и готовы приложить максимум усилий для их реализации, ваш успех практически гарантирован.**

**Переход от пассивности к решению проблем. Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы выйти за пределы своего психологического комфорта? Какой самый простой, самый эффективный первый шаг, который вы можете предпринять, чтобы вытащить себя из оцепенения, в которое вы вошли? Время мозгового штурма: составьте список того, что не работает на вас, а что может улучшить ситуацию. И если же ваши обстоятельства не подвержены изменениям, можете ли вы принять такими, какие они есть, преодолеть их и двигаться дальше? Решающий момент - просто избавиться от того, что осталось от вас от этого состояния приостановленной анимации.**

**Внесите немного новизны в свою рутину. Рутина может стать скучной и утомительной, так что найдите способы вырваться из нее. Бросьте вызов себе и заговорите с кем-то на работе, кого вы не очень хорошо знаете. Или измените режим тренировок - когда, где или с кем вы тренируетесь, или какие упражнения вы обычно выполняете. Или же внесите некоторые изменения в свой рацион, попробуйте новые блюда или сочетания продуктов. Отправляйтесь в путешествие или на природу. Подумайте о том, чтобы отправить резюме на новую работу или вернуться в школу, где вы изучали живопись или танцевали. И так далее, и тому подобное. Независимо от того, что подарит вам новую жизнь, это стоит того.**

**Бросьте вызов своей апатии всеми возможными способами. Что доставляло вам радость, прежде чем вы столкнулись с вашим нынешним состоянием? Друзья, которых вы потеряли, но обожали с ними общаться? Любая музыка, которая вам нравилась так, что, возможно, вы даже отбивали ее ритм ногами? Места, которые вдохновили вас, будь то художественные галереи, ботанические сады, концертные залы, спортивные мероприятия и т. д.? Хотя в вашем затруднительном положении участие в таких действиях может не вызвать такого же волнения, какое когда-то было. Но чем больше вы пытаетесь, тем более вероятно, что вы в конечном итоге сможете вырваться из цепей вашей апатии.**

**Вспомните и воссоздайте в памяти те счастливые моменты, когда вы почувствовали больше энтузиазма и живости. Какими хобби, которые вам казались такими интересными, вы ранее занимались? Рисование? Чтение? Разгадывание кроссвордов? Создание музыки? Танцы? Проектирование? Садоводство? Да даже мыльные пузыри! Но сейчас маловажно то, чем вы занимались в прошлом. В конце концов, все это пройдено. Однажды я опубликовал статью для «Психологии сегодня» под названием «Цель беспочвенности», в которой утверждалось, что так называемая «бесцельная» деятельность служит основной цели - пробудить вас к простой радости, которую может предложить жизнь, кроме ее «практичности».**

**Направляйте свое внимание на цель, которую вы можете преследовать прямо сейчас. Учитывая ваши ценности, способности и предпочтения, выберите любую цель, которая может наилучшим образом привлечь ваше внимание и интерес, и помочь вам творчески вернуться к жизни. Даже если это означает произвольный выбор среди трех или четырех вещей, которые вам нравились в прошлом, не позволяйте себе мучиться. Выберите что-то прямо сейчас. Вы всегда можете изменить свое мнение позже. Главное, чтобы вы вышли из своего нынешнего болота. Но не выбирайте ничего такого сложного, что даже мысли об этом заставляют вас чувствовать тревогу. Учитывая вашу нынешнюю летаргию, вы не захотите начинать с чего-то грандиозного. И что бы вы ни выбрали, вы всегда можете разделить его на легко реализуемые части.**

**Обратитесь к профессиональному терапевту. Если после работы с вышеуказанными предложениями вы все еще не можете избежать апатии, скорее всего, вы страдаете более глубокой депрессией. И для этого вам, вероятно, нужно получить консультацию. Я не могу не подчеркнуть того, что те вещи, которые вы не можете сделать самостоятельно, могут быть значительно облегчены за счет привлечения помощи кого-то, кто может понять динамику вашей дилеммы, и предложить вам правильные способы преодолеть это.**