

Психологическая установка – это неосознанные мысли и эмоции человека, исходящие из его предыдущего опыта и определяющие его действия в различных ситуациях. Это некоторая схема, ядро нашего мировоззрения, призма, через которую преломляется внешний и внутренний мир. Именно исходя из глубинных психологических установок, мы составляем суждения и принимаем большинство решений в жизни. К сожалению, у многих людей есть негативные установки, которые приводят к когнитивным искажениям, мешают формировать здоровые отношения и жить счастливо. Когнитивные искажения — это “мысли-сорняки”, которые не соответствуют реальности. Они регулярно приходят в голову и вызывают у человека негативные чувства и эмоции.

Установки бывают позитивными и негативными. Все они начинают формироваться еще с детства под влиянием семейного воспитания и общества, в котором растет ребенок. Они полностью формируются лишь к 20-23 годам, одновременно с окончанием развития абстрактного мышления, с которым неразрывно связаны. Негативные установки могут возникнуть у человека из-за неправильного воспитания и нездоровых отношений в семье. Пока ребенок растет, у него формируется не только система ценностей, но и когнитивно-эмоциональные схемы, согласно которым он в дальнейшем принимает все решения. И оценивать сформировавшиеся установки человека можно, исходя из того, помогают они ему в жизни или мешают. У некоторых людей, выросших в бедности и постоянных лишениях, формируется установка, согласно которой они убеждены, что имеют право лишь на такую жизнь.

Установки отличаются большим разнообразием: целевые, социальные, смысловые, профессиональные, ожидательные и т. д. Одни настолько широки, что определяют особенности личности, другие же строго специфичны по отношению к конкретной ситуации.

Психологическими исследованиями в структуре установки выделены три составляющие:

- когнитивная – образ того, что готов познать и воспринять человек;
- эмоциональнооценочная – комплекс симпатий и антипатий к объекту установки;
- поведенческая – готовность определенным образом действовать в отношении объекта установки, осуществлять волевые усилия.

Таким образом, у каждого человека существует огромное многообразие самых разных установок, касающихся всех сфер повседневной жизни: работы, учебы, семьи, спорта, денег, любви, дружбы, здоровья, болезни и т. д.

В качестве примера здоровой установки можно привести отношение к собственной эффективности. “Я могу” - одна из самых важных установок, которую необходимо прививать ребенку с раннего детства. Человек с такой установкой не опускает руки, не останавливается на достигнутом и может добиться серьезных успехов в жизни. К сожалению, достаточно часто встречается и обратная ситуация, когда человек не чувствует в себе

способностей чего-то достичь или что-то изменить. Например, среди клиентов, проходящих психотерапию, часто встречаются женщины, живущие с мужчинами, которые их бьют и относятся к ним неуважительно. Такие женщины не осознают, что могут выстраивать отношения иначе, что их жизнь может сложиться по-другому. Они считают, что адекватным партнерам они будут не нужны. Это связано с глубинной установкой собственной неэффективности, невозможности достичь чего-то. Она встроена в структуру личности, и изменить ее очень трудно.

Еще одна важная позитивная глубинная установка – “Я имею право”. У некоторых людей, выросших в бедности и постоянных лишениях, формируется установка, согласно которой они убеждены, что имеют право лишь на такую жизнь. И потом, когда они вырастают, добиваются успеха и начинают больше зарабатывать, у них не получается испытывать от этого удовольствие, так как глубинная установка противоречит их новому образу жизни. Они считают, что не заслуживают получать больше денег за свою работу, потому что их родители “мыли полы за кусок хлеба”.

Установки могут меняться не только под действием внешних обстоятельств, но и под влиянием внутренних, однако убеждения, сформировавшиеся в детстве и подростковом возрасте, обычно поддаются изменениям с большим трудом. Измениться они могут из-за кризиса или же в процессе психотерапии. Без помощи специалиста человек может изменить свои когнитивно-эмоциональные схемы только в результате долгой и серьезной внутренней трансформации.

Интересно для нашей психики выделить некоторый комплекс мыслительных процессов и чувств, обеспечивающих положение человека в жизни. Вы с ним каждый день имеете дело. Такое маленькое существо, что часто ззудит нам в уши «Оставь наверное это на потом. Давай с понедельника. Сначала надо набраться сил, подучиться, Врят ли у тебя получится...» . На самом деле он очень коварен и за все, чего вы не достигли, вы должны быть «благодарны» ему. И хотя никто и никогда его не видел, но голос его слышал каждый. «Гремлин» — термин, введенный психотерапевтом Ричардом Карсоном, который определил его как целую схему мыслительных процессов и чувств человека. Хотя человеку часто кажется, что «гремлин» защищает его, на самом деле он мешает ему развиваться и не позволяет достичь в жизни желаемого. Считается, что название пошло от мифологии английского фольклора, сродни домового и проказника. Однако, в истории он совсем недавно со времен второй мировой войны. Когда все техническими проблемы в работе с авиатехникой британцы начали приписывать непонятным обстоятельствам.

Мы же будем пользоваться другим названием «Фальшивый пророк»

Поскольку часто пророк начинает рассуждать почти разумно, говоря: «Я придумаю что-нибудь лучшее, если подожду до понедельника... В конце концов, на жизнь мне хватает... Я должен уделить этому больше внимания — вовсе незачем так спешить. Это небезопасно для жизни...». «Фальшивый пророк» всё же пророк, он появился на основе хорошего безопасного опыта в

прошлом. Часто это предупреждающий голос папы или мамы, бабушки или дедушки. А может кого-то из значимых для меня людей. А может и мой собственный.

Дело в том, что когда-то по наитию данного голоса, мысли или решения мы преуспели, спаслись, попали в безопасность. Когда же мы хотим изменений и роста – это уже другая ситуация, теперь хотим не оставаться на прошлых результатах, а двигаться дальше. Но дело в том, что наш мозг не хочет меняться, он хочет запоминать и повторять. Часто выход на новые территории связан с риском, изменения несут чувство осторожности, незащищенности и наш мозг, а также определённые внутренние механизмы рады стараться, и сообщают нам, что ведь есть безопасное место, оставляя нас в зоне комфорта. Но разве нам идёт речь про безопасное место?! Мы хотим изменений! И поэтому нас ждёт определённый процесс, риск, планирование, нам нужно занять определённую позицию относительно голоса «фальшивого пророка». Вреда он приносит больше, готов указать на недостатки, страхи, промахи человека, чтобы поддержать его заниженную самооценку: он всегда тянет назад и вниз.

Что сеет фальшивый пророк? Сомнения, страхи, неуверенность, лень, тревожность, заниженную самооценку, отсутствие веры в себя, нежелание что-то менять. Стереотипными и шаблонными суждениями, отговорками, оправданиями, слабостями, душевными терзаниями и противоречиями он только усиливает застой и страх изменений и роста.

Настойчивый, изобретательный и неуловимый фальшивый пророк регулярно и успешно помогает находить массу недостатков, страхов, отговорок и оправданий, которые мешают выходу из зоны комфорта в зону развития, сохраняя мнимое спокойствие и стабильность. Голос гремлина – этого внутреннего диверсанта, который противится изменениям - указывает своим хозяевам на их слабости и недостатки и находит причины для остановок в пути: «Тебе не подходит эта работа, потому что тебе нужно больше денег», или: «Ты не можешь разочаровать своих родных», или: «Для этой работы у тебя не хватит дисциплины», «Это слишком рискованно», или: «Даже если ты это сделаешь, это ничего не изменит», «Ты никогда не изменишься». Фальшивый пророк часто увлекает вас к ложным жизненным целям или не позволяет меняться ценностям, оказывая всяческое сопротивление этим изменениям.

Потому что он очень боится, что его обнаружат, будут узнавать и тогда он потеряет свою власть над вами. Фальшивый пророк теряет над человеком власть, когда тот видит его истинную сущность, рассматривает все возможные варианты действий и сознательно выбирает тот из них, который больше всего ему подходит, чтобы продолжать движение вперед, развитие и самореализацию.

Пророк слишком умен, слишком быстр и опытен в подобных играх, чтобы его можно было загнать в угол. И все же нельзя просто игнорировать: если его оставить в покое, он и не подумает убраться восвояси. Один из лучших способов в борьбе против пророка — заметить его, узнать и дать ему имя. Если вытащить его из тени на свет, он начнет терять свою силу, поскольку не

выносит пристального внимания к собственной персоне. Необходимо спокойно воспринимать тот факт, что такие ложные мысли сопровождает человека всю жизнь, поэтому так важно научиться замечать их и анализировать. Это — первый шаг к освобождению.

Чтобы обойти возражения фальшивого пророка, можно обратиться непосредственно к первоначальному видению изменений, к тому представлению о будущем, которое побуждает вас двигаться дальше. Вспомните Ваш энтузиазм и ту ответственность, которую Вы на себя приняли, просто вернитесь к желанию и энтузиазму, побудившим Вас к этому решению, и вы окажетесь на правильном пути! Другой путь - вступить с пророком в открытый конфликт, признавшись себе, что это говорит ваш страх. Скажите ему: «Привет! А кто тебя сюда звал? Какую старую пластинку ты завел на этот раз? Большое спасибо, но я все это уже слышал(а)». Есть еще несколько способов обуздать своего фальшивого пророка - нужно постараться направить на него яркий луч света и веры в себя и в Бога — это ослабит его и заставит замолчать.

При случае попробуйте эти упражнения. внимательно изучите те мысли, которые портят вам жизнь. Нарисуйте портрет фальшивого пророка и дайте ему имя; перечислите самые распространенные высказывания, определите, какой у него голос, каким тоном он говорит; укажите, в каких ситуациях он чаще всего проявляется; посчитайте, сколько раз за неделю он проявит себя; возможно, он заставляет нас занимать защитную позицию, вынуждает искать оправдание, вместо того чтобы подвигнуть на самоанализ.

Важно не бояться обнаружить в себе ЭТО и знать, как с этим "пророком" разговаривать. Если он заботится о вашей безопасности))) Расспросите его, что именно его встревожило (внутренний вопрос к самому себе). Когда выясните, что он оберегает, дайте ему доказательства того, что он тревожится зря, потому что вы уже подумали об этой стороне дела (соответственно тому, что выяснится). И дайте ему обещание, что вы позаботитесь сами о своей безопасности в обсуждаемом вопросе. Поблагодарите его за сигнал и отправьте его спать в теплом укромном уголке. Пусть отдыхает :)

Чтобы поменять негативные внутренние установки, их необходимо осознать и заменить на другие, позитивные и адаптированные к реальности.

Часто самостоятельно заменить идеи, с которыми человек живет всю жизнь и которым безоговорочно следует, очень сложно. Прежде чем начинать работу над изменением глубинных установок, необходимо понять, насколько они полезны или, наоборот, вредны, как они влияют на отношения с другими людьми, помогают или мешают в повседневной жизни. Очень важно обращать внимание не только на осознанные суждения, но и на неосознаваемые мысли и чувства.