

18+

Мирослава Мирошник



«ЗАПОВЕДЕЙ» популярной психологии, которые нас УБИВАЮТ



Мирослава Мирошник
11 «заповедей»
популярной психологии,
которые нас убивают

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67028284
ISBN 9785005572042

Аннотация

Почему призыв мыслить позитивно приводит к тревожности, чувству вины и стыда? Почему вместо обещанного счастья и успеха, человечество пришло к мировой эпидемии депрессии? В книге разбираются подводные камни популярной психологии и последствия, к которым это ведет. В каждой главе есть упражнения, которые помогут лучше понять себя и отбросить то, что навязывает общество и культура. Лучшее, что можно сделать – это начать сомневаться! Начните прямо сейчас, начните с этой книги!

Содержание

Предисловие	5
Об авторе	7
Первая Заповедь. Ты можешь всё	8
Ошибка выжившего или в поисках Святого Грааля	9
Что не так с идеей всемогущества человека	11
Вторая Заповедь. Измени свои убеждения	20
Всегда ли нам стоит менять своё отношение, убеждения и ценности	23
Убеждения – хорошо это или плохо?	28
Третья Заповедь. Стань лучшей версией себя	33
Развитие и улучшение: в чем разница	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

11 «заповедей» популярной психологии, которые нас убивают Мирослава Мирошник

Ирина Паремуд *Редактор*

Эва Штец *Дизайнер обложки*

© Мирослава Мирошник, 2021

© Эва Штец, дизайн обложки, 2021

ISBN 978-5-0055-7204-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

В психологии имеет место тотальный хаос, поэтому не относитесь слишком серьезно к психологическим теориям. Психология – не символ веры, а точка зрения, и если относиться к этому по-человечески, то можно найти общий язык.

Карл Юнг

Медиа пространство наполнено психологическими идеями, которые подаются как что-то истинное и неизблемое. Но это не так. Все эти идеи я называю «заповедями». Совершенно не хочу оскорбить чувства верующих людей, сопоставляя одно другому. Наоборот, постараюсь показать опасность идей и ценностей, которые подаются нам популярной психологией. Где всё очень легко, просто и, конечно же, зависит только от нас. Но так ли это на самом деле? Убеждена, что нет.

Я собрала самые известные и широко распространенные постулаты, которыми пичкают людей позитивные психологи, коучи и прочие гуру. В книге одиннадцать таких «заповедей». Мы рассмотрим, как это работает с точки зрения научной психологии и как влияет на человека.

Также в книге много практических упражнений, которые вы легко сможете использовать.

Книга вышла несколько эмоциональной, потому что меня глубоко трогает то, что происходит, и я не могу писать об этом спокойно и отстраненно. Но при этом вы увидите много отсылок на других специалистов, исследующих данную тематику.

С вредоносным влиянием идей популярной психологии я сталкиваюсь каждый день. В рабочем кабинете вместе со своими клиентами час за часом очищаю завалы навязанных убеждений, которые приводят к неврозам, депрессиям и даже самоубийствам. Это более серьезно, чем может показаться на первый взгляд.

Вам книга может не понравится. И в этом нет ничего страшного, ведь иметь другое мнение – нормально. Разнообразие – главный показатель психологически здоровой среды.

Об авторе

Мирослава Мирошник – психолог, исследователь, публицист.

Изучает причины возникновения и последствия психологического выгорания. Основатель проекта ЖиттяLab, который помогает преодолеть последствия выгорания и разрабатывает программы по профилактике заболевания.

Автор психологической программы для работников музеев. Спикер на психологических конференциях IdeasFest и ТРЕНЕР Fest.

Коллумнист в НВ и МС.today.

Автор книги «С вами всё в порядке».

Личный сайт www.miramirr.com

Первая Заповедь. Ты можешь всё

Тысячи книг написаны о том, как стать счастливым, богатым и добиться всего на свете, имея только желание и упорство. Одно «но» – ни одна из этих книг нам не поможет!

Можно сотни лет повторять привычки миллионеров, но миллионерами от этого не стать. Не достичь просветления. Не построить такие же прекрасные отношения, как описано в книгах. Не стать суперженщинами, которые успевают соблазнять мужа, воспитывать ребенка и достичь успеха в любимом деле.

Это не потому, что плохие книги. Или не правдивые. Во-все нет.

Проблема всех этих историй, где герои смогли, прошли через трудности, выстояли и добились желаемого, кроется в таком интересном психологическом феномене, как ошибка выжившего.

Ошибка выжившего или в поисках Святого Грааля

Вы наверняка видели старинные кольчуги или защитные пластины для рыцарей древности – они все крохотные. В музеях часто рассказывают, что в те времена люди были небольшого роста. Но это не совсем так: метаанализ показал, что люди 500 лет назад не настолько отличались от наших современников. Просто сохранились лишь небольшие размеры, которые не были востребованы и не использовались в битвах – детские, юношеские и т.д. Эта ситуация демонстрирует ошибку выжившего.

Получается, что на основе данных о кольчугах маленького размера мы делаем «логичный» вывод о росте людей, живших в то время. Так происходит каждый раз, когда учитывают только доминирующие сведения и упускают из виду данные, которых меньше. Они выбиваются из общей массы, портят корреляцию. Поэтому их игнорируют. Так действуют во всех научных исследованиях.

Так же мы поступаем и в повседневной жизни. И получаем результат – ложные выводы.

Поэтому истории успеха абсолютно не имеют значения без историй поражений. Но в нашем мире поражения не продаются так же хорошо, как истории успеха. Поэтому мы не видим того, что действительно приводит к вершине. Вместо

метаанализа мы читаем книги про успех, и все больше загоняем себя в угол безысходности.

Что не так с идеей всемогущества человека

Во-первых, она даёт нам надежду, как бы раскрывая секреты игры. Но при этом меняется сама игра.

Желание получить ВСЁ культивируется в обществе, потому что это очень выгодно. Создаются мнимые социальные лифты, так необходимые, когда изменить свой статус в обществе всё труднее. Из-за растущего экономического разрыва и появляющихся сословий мы живем в мире неофеодализма. Где всё кажется таким простым и понятным – просто сделай что-то со своей жизнью. [\[1\]](#)

«Вы можете всё», «Всё зависит от вас», «Главное – захотеть» – типичные лозунги нашего времени. Если чего-то не имеете, значит недостаточно хотите или прилагаете мало усилий («старайтесь лучше», «измените свои убеждения», «все может сила мысли» – знакомо?).

Идея всемогущества человека возлагает всю ответственность на него самого. Но эту ответственность человек не в силах нести.

Человек может всё, но не всё.

Во-вторых, она предполагает равные способности и возможности.

Не все рождаются гениями. И не все станут гениями, как бы ни старались. Это нормально. Давайте пустимся в при-

ключение под названием жизнь и рассмотрим все факторы по порядку.

Всё начинается, когда яйцеклетка встречается со сперматозоидом и образуется ДНК. В ней уже заложено то, каким будет человек – рост, цвет глаз, наследственные заболевания и даже некоторые черты характера.

Но это не всё. В психологии есть направление, которое изучает влияние внутриутробного развития ребенка на его дальнейшую жизнь. Вы еще не родились, а уже можно с достаточной долей вероятности предсказать будет ли у вас диабет, насколько быстро станете алкоголиком, проявится ли у вас склонность к депрессии.

То же касается и раннего развития от рождения до года. Психологи изучают влияние родового процесса и эмоциональную связь матери и ребенка. [2]

Страшно? А ведь это еще не всё.

На человека влияет множество факторов: от социально-экономического положения семьи до политической ситуации в мире.; от степени религиозности наших близких до ландшафта родного города; от того, кормила ли его мать грудью до исторических травм нации, к которой принадлежит. [3]

Всё, что случилось с человеком, имеет значение. И повлияло на то, каким он может стать и чего может добиться. У всех людей разные возможности с самого рождения.

Мы есть плод закономерностей и случайностей.

Большинство людей на планете по факту имеют такие жизненные преграды, которые практически непреодолимы силой воли и изменением мышления.

Попробуйте родиться в Гарлеме, в одном из самых криминальных гетто Нью-Йорка, и не попасть в тюрьму еще до совершеннолетия. [4]

Или расскажите о силе мысли людям на фабриках в Бангладеш, которые не могут без разрешения выйти в туалет и зарабатывают 1 доллар в день.

Так что нам стоит победить сексизм и расизм, раз человек может всё? Наверное, не всё, если неравенство по-прежнему в наших реалиях.

Поймите следующее. Когда американские белые психологи из среднего класса на своих мотивационных тренингах рассказывают о силе позитивного мышления и о том, как человек может изменить всё, это касается только американского среднего класса. Их история не про всех людей на планете, а только про людей с определённым бэкграундом. И не о нас с вами, рождённых под красной звездой на закате эры.

Мы сотканы из других реалий. Раскулачивание, голодомор, попытки обрести общественное сознание и, похоже, обреченность проживать одни и те же исторические фрагменты, пока не переосмыслим их – всё это влияет на нас в каждый момент времени.

Мы слеплены из этого теста – важно это понять и принять. Доступ в интернет открывает мнимую социальную лестницу

и даёт как бы равные шансы для всех. Но это иллюзия, которая создает тревожность и порождает внутри нас дыру из чувства вины. Вины за то, что прикладываем недостаточно усилий и никак не хотим стать счастливыми и успешными.

По данным ВОЗ более 300 миллионов человек в мире страдают от депрессии.

Депрессия – это серьезное нарушение здоровья, которое может привести к невозможности человека функционировать как личность. Ежегодно около 800 000 жителей планеты погибают в результате самоубийств с диагнозом депрессия.

[5]

Знаете, как она может начаться? Даже с выгорания на работе. Потому что со всех сторон нам твердят: «нужно делать больше», «вы можете больше», «вы можете лучше». [6]

Можно ещё долго рассуждать о том, существует ли вообще свобода воли. Но я перейду к позитивному моменту в этой истории.

Возможность перемен

Человек не делает себя сам, потому что он сложен из многих частей. И внутри него зреет протест против того, что мы часть чего-то большего.

Мы становимся по-настоящему взрослыми тогда, когда можем с лёгкостью признать, что часть нас обусловлена генами и средой.

Но это не отменяет тот факт, что мы можем изменить в себе многое.

Человечество как вид прекрасно тем, что каждый из нас может быть сильнее обстоятельств. Не всегда, но часто.

А теперь о нейропластичности, которая дает нам возможность перемен.

Нейропластичность – это способность мозга меняться под влиянием нового опыта: эмоций, поведения, мышления. Именно с открытием нейропластичности коучи личностного роста принялись всюду кричать о силе мысли и о том, что человек может всё. Эта концепция звучит просто, как дважды два.

Но изменения не происходят по щелчку пальцев. И тренировки здесь не помогут. Как и марафоны, курсы из интернета, статьи и дорогие книги. Помогут только годы работы над собой. Так что сильно не обольщайтесь, что можете легко и быстро изменить всё.

Давайте рассмотрим, как работает нейропластичность, и почему это не так просто.

Думаю, вы замечали, что люди протаптывают дорожки во дворах многоэтажек там, где им удобно ходить. Но каждый год приходят коммунальщики, перекапывают двор, делают клумбы и ставят забор – всё красиво, но неудобно. И через месяц люди возвращают всё как было – появляются сломанные заборы и новые дорожки среди клумб.

Когда вы пытаетесь изменить своё привычное поведение, вы поступаете как коммунальщики, и поэтому очень быстро возвращаетесь к старому. Потому что мозг уже проложил до-

рогу – нейронные сети. Нас возмущает, что коммунальщики разбили клумбы там, где ходят люди. Так же и наш мозг не может понять, зачем нужны новые привычки, когда есть прекрасно работающие старые.

Чтобы изменить мышление, нужно изменить нейронные пути.

Человек способен это сделать. И делает.

Звучит очень оптимистично, правда? Но на деле не всё так гладко.

Я последние 10 лет пытаюсь приучить себя к регулярным спортивным тренировкам. Знаете, какой результат? Бросаю при первом удобном случае, и обычно он наступает очень быстро. Я действительно хочу, стараюсь, прикладываю усилия, но остаюсь на том же месте без новой привычки.

Потому что там, в голове, есть тропинка – хорошая, протоптанная, знакомая. И сколько бы клумб я не посадила, сколько бы заборов не поставила, всё равно моя тропинка будет на своём месте. Но если сесть и покопаться в своих установках, то обязательно найдется простое объяснение неудачам.

Есть же люди, которые встанут завтра с утра и пойдут на пробежку. Они молодцы.

А есть такие, как я, которые встанут и лягут снова. Не потому, что нет мотивации, а потому что человек, как ни крути, посложнее консервной банки. И то, что работает у одного, не будет работать у другого. Как бы он не старался и не

хотел, сколько бы сил не прилагал – не выйдет.

Протаптывать новые дорожки нужно долго и с большим осмыслением, чтобы не было как в нашей истории с коммуналищиками.

Мы можем не всё, и это не страшно.

Обычному человеку не достичь просветления как у Будды, не писать картины как Пикассо, не быть музыкальным гением как Шопен, не стать миллионером как Гейтс или гением инженерии как Илон Маск.

ЭТО НОРМАЛЬНО.

Важнее осознавать свои ограничения. Потому что их понимание приводит человека к расслаблению и построению более жизнеспособных планов.

Не нужно мочь всё. Нужно мочь только то, что можно.

Иллюзия того, что человек может всё, создает еще и проблему выбора. А чем больше выбора, тем сильнее это парализует. Нам сложно выбрать, когда выбор велик.

Начнём с детства. Ребенок может нормально развиваться, только находясь в рамках, и рамки эти должны расширяться по мере взросления. Ограничения важны для человека, чтобы он мог сравнивать себя и развиваться дальше.

Когда я начинаю разговор о прелестях ограничений, на меня смотрят как на прокажённую. Мы сильно подсели на идею всемогущества, и эту историю расхлебывать нам ещё долго. Какое-то время человечество было зажато, а теперь

мы перешли из одной крайности в другую. Нужно время, много времени, чтобы все устаканилось.

Мне очень хочется, чтобы больше людей увидело картину со стороны. Тогда она не будет так сильно влиять на нас, и мы сможем вместе менять её.

Вся эта книга построена на сомнениях, ведь только так рождается критическое мышление. Вижу в этом выход, поскольку каждый день сталкиваюсь с людьми, которые всё больше погружаются в кроличью нору. Бывает, что и я туда погружаюсь.

Подготовила упражнение, которое поможет снять напряжение, если вы подвержены иллюзии всемогущей силы мысли. Самое слабое место этой идеи в игнорировании своих ограничений. А это важно, чтобы уметь правильно ставить цели и выполнять задачи.

Упражнение на понимание своих ограничений

Думаю, вы легко с этим справитесь. Ведь писать о своих недостатках куда легче, чем о достоинствах.

Создайте список из 50 пунктов (можно и больше), отвечая на вопросы: Что я не умею делать? Что у меня не получается? Что мне не нравится делать?

Разделите пункты по таким меткам: Что я не смогу сделать вообще никогда? Что я не смогу сделать прямо сейчас, но если приложить усилия, то смогу? Что я не смогу сделать и у меня это не вызывает интереса?

Так вы увидите свои реальные ограничения, и то, что мо-

жете изменить, если будут веские основания. Эти списки покажут вещи, на которые не нужно тратить энергию и те, о которых стоит беспокоиться прямо сейчас.

Подумайте о написанном. О ваших ощущениях после упражнения. А потом смело сделайте список того, в чем вы сильны и что вам нравится делать.

Всегда приятно смотреть на свои достижения.

Вторая Заповедь.

Измени свои убеждения

«Поменяй своё отношение» – сколько раз вы слышали эту фразу?

Мне каждый раз хочется взять тяжёлый предмет и выплеснуть всю свою ярость на голову говорящего. Потому что обычно слышу эти слова в моменты эмоционального взрыва и пикового переживания. Когда накал внутри такой сильный, что перед глазами ничего не видно. И чего в такой момент точно не могу сделать, так это поменять своё чёртово отношение к ситуации!

Сейчас этот совет слышен отовсюду. А где поменять своё отношение? Как будто у нас есть сервисные центры по замене убеждений и ценностей, куда можно принести то, что не нужно, а взамен взять желаемое. Расплатиться на кассе и с новыми убеждениями довольным пойти домой.

Всё не так просто. А жаль.

Давайте разберёмся, что такое убеждения и откуда они берутся.

Поменять своё отношение – значит изменить свои убеждения, которые создают определенные реакции, а следом за ними и поведение.

Убеждения – наши ориентиры, помогающие понимать

этот мир и реагировать на него. Они могут быть осознанными и неосознанными.

Дети очень хорошо запоминают то, что им говорят, и слова взрослых в итоге становятся убеждениями. Все эти «не трать деньги», «в жизни нужно упорно трудиться», «ты толстая», «хватить ныть» и т.д. Некоторые из них передаются из поколения в поколение, а какие-то распространяются географически, становятся пословицами и используются целыми народами.

Это всё касается неосознанных убеждений.

Также в течение жизни мы специально вырабатываем некоторые убеждения посредством познания и анализа. Человек над чем-то осознанно подумал, получил данные и сделал выводы.

Убеждения, связанные с быстрыми эмоциональными реакциями, нужны нам для того, чтобы мозг мог быстро подсказывать нужное поведение в конкретной ситуации.

Например, вы фанат футбольного клуба «Реал» и ваше убеждение, что это лучшая команда в мире. В разговоре о футболе вы мгновенно займёте свою позицию и будете её отстаивать. Даже если в последнем матче команда проиграла, для вас это по-прежнему лучший клуб.

Это типичный пример быстрой реакции, основанной на убеждении. Такие реакции обычно не учитывают новой входящей информации и эмоции мешают критично оценить ситуацию.

В идеале, нужно раз в год переосмысливать все свои убеждения и ценности, чтобы обновлять данные и изменять их при необходимости.

Но основная проблема в том, что мы понятия не имеем, какие у нас есть убеждения и ценности. А ведь именно на них и строится наше отношение к чему-либо. Человек мало уделяет внимания тому, как устроен и что стоит за его поведением. Максимум, что делает сейчас общество, начитавшись фейсбучных психологов – винит во всём своё детство, родителей и других взрослых. Всё так и есть, но какой в этом толк, если мы всё равно не осмысливаем личный опыт и не меняем его?

Фразу о том, что нам нужно изменить своё отношение, обычно говорят люди, которым не нравится наша реакция или поведение.

Всегда ли нам стоит менять своё отношение, убеждения и ценности

Есть одно НО в истории с изменением убеждений.

Убеждения – это фундамент, на котором вы построили дом. Если станете менять фундамент, насколько целым останется при этом ваш дом?

Перед тем, как начать бороться со своими убеждениями, подумайте о последствиях.

Сейчас очень модно бороться с убеждениями, находить их и тут же менять на какие-то другие, чтобы стать успешным, счастливым и так далее.

Но готовы ли вы разрушить всё? Всё, что вы знали о мире. И всё, что вы знали о себе в этом мире. Есть ли у вас внутри ресурс, чтобы начать всё сначала? Усомниться в каждом своём выборе, пересмотреть всё своё поведение. Прожить чувство вины, которое появится, как только вы поймете, какую дичь совершали до этого. Пережить обесценивание личного опыта. Там не будет места для любви и принятия себя.

Вы точно готовы?

Многие думают, что познание себя – это как прогулка по радуге с единорогом. В одной руке сладкая вата, в другой – список того, какая вы прекрасная личность. А вокруг всё пахнет принятием.

Но на самом деле это похоже на мытьё обществен-

ного туалета, в который постоянно кто-то гадит. И этот кто-то – мы сами.

Если думаете, что работа с вашими убеждениями будет прогулкой в летней день по тенистому парку, то лучше вообще не лезть туда.

Убеждение меняется изнутри, и это очень серьёзное потрясение. Если вы меняли свои убеждения и были в тот момент радостны и воодушевлены, значит вы себя обманули.

Имитация смены убеждения

Что мы делаем, когда общество от нас что-то требует, а мы не можем дать отпор? Или нам в целом нравится то, что от нас требуют, но мы не знаем, как это сделать? Правильно – делаем вид, что всё поняли и сделали.

Вот вам мой пример.

Когда начала изучать психологию, прочитала о том, что люди делятся на два типа. У одних в ходе жизни вырабатывается убеждение, что мир добр. У других, что мир злой. Ученые выяснили, что те, кто верит в доброту мира, более счастливы и успешны.

Класс, да? Я тоже так подумала, поэтому потратила минут 15, чтобы понять своё отношение к миру, и решила, что тоже хочу так. А что сложного – берёшь и меняешь своё убеждение, так ведь пишут в статьях?

И вот проходит время, я старательно верю в доброту мира, и все вроде норм, но какого-то чудодейственного эффекта не ощущаю. Тем не менее продолжаю уговаривать себя, что мир

добр и ему можно доверять. Пока не случается ситуация.

Однажды еду в забитом трамвае. Сажу у окошка и поглядываю на бабульку, которая продирается сквозь толпу по проходу. Во мне начинается что-то происходить, а в голове появляются картинки: укоризненный взгляд бабульки и намеки на то, чтобы я уступила ей место. Внутри целая драма: сердце бьётся сильнее, потею, заготовливаю аргументы. И уже мысленно вступаю в словесную перепалку.

Между тем бабуля только идёт по проходу, а я сижу с огромным девятимесячным пузом, и вероятность того, что кто-то поднимет с места беременную, очень мал. Но мой организм уже в состоянии готовности к конфликту. Бабка проходит мимо, и как искра возникает осознание, что я себе всю эту ситуацию придумала. Но дальше еду злая, потому что поезд уже тронулся. Нужно время, чтобы драма внутри утихла, а я успокоилась.

Этот паттерн моего поведения основан на глубоком убеждении, что мир злой, и мне нужно себя защитить. Паттерны – это повторяющиеся реакции, которые запускаются при определенных обстоятельствах (триггерах).

Мой паттерн в этом примере – защита своего решения сидеть и не уступать место. Защита, даже если никто не нападает. Триггер – моё ощущение, что я делаю что-то неправильно. Дело даже не в бабулке, а в моих мыслях о ней. Как бы мне не хотелось верить в то, что мир добр, как бы я себя не обманывала – мои реакции, моё поведение выдает то, что я

думаю на самом деле.

И вот вопрос: могу ли я, делая вид, что у меня нет такого убеждения, как-то изменить своё поведение? Нет, конечно! Чем больше я себе вру о том, что мир добр, тем глубже я себя закапываю. И тем сильнее будут реакции, потому что правда всегда вырывается наружу.

В случае с трамваем я пришла в себя, что бывает не всегда. Это раз.

Во-вторых, я не начала конфликт, и мои убеждения не вызвали нежелательных последствий. Но сколько раз последствия я всё-таки разгребала? Много, много раз.

Было очень неприятно признавать, что моё убеждение не такое классное, как хотелось бы. Ведь это так круто, когда ты уверен (или тебя убедили), что мир добр.

Но внутри меня всё не так. И было стыдно, что я вся такая развивающаяся и продвинутая (психолог в конце концов) и с таким «плохим» убеждением.

Наш мир превратился в мир иллюзий. В мир, где все кругом только притворяются, что они счастливы, развиваются, успешны и т.д. Только делают вид, что познали, полюбили и приняли себя. Вот это действительно глобальная проблема.

Первый шаг к решению проблемы – её обнаружение. Как говорил наш профессор по ядерной геофизике: «Инженера от не инженера отличает тот факт, что инженер способен увидеть ошибку, чтобы её исправить».

Поэтому нужно признать, что внутри есть убеждения, они на нас влияют, и исследовать то, как именно влияют. Стараться не гнобить себя за их наличие.

Первым делом я признала, что вижу мир злым и опасным. Это позволило быть более осознанной и сомневаться в своих реакциях. Проверять их на адекватность. Осмысливать ситуации. Да, это долго, нудно, тяжело и больно. Но это и есть смена убеждений.

Нельзя изменить убеждения, просто повторяя мантру о том, как я хотела бы думать. Это не работает. Если бы то, что пишут в книгах о самопомощи реально помогало, мы с вами стали бы просветленными. Но пока имеем то, что имеем.

Убеждения – хорошо это или плохо?

Сами по себе убеждения – важная штука в нашей жизни. Без них никуда.

Но есть такие верования, которые не совсем наши, а такие, что передались от близких – их страхи и правила выживания.

Важно понимать, что все убеждения созданы для того, чтобы помочь нам выжить. Но они могут устареть с течением времени и утратить эту функцию.

Например, для наших бабушек, родившихся в тоталитарном Советском Союзе, фраза «тише едешь – дальше будешь» была важной и могла в некоторых ситуациях даже спасти жизнь. В современных реалиях такое верование может тормозить человека в проявлении себя. Поэтому необходимо отслеживать убеждения, полученные по наследству. Только понимая их влияние, мы сможем что-то изменить.

Даже в этом случае потрясения не избежать. Вы столкнётесь с обесцениванием своего опыта, и понадобится время, чтобы принять это.

Попробую описать масштаб проблемы на простом примере.

Моя семья живёт в Португалии. Однажды из-за сильной влажности на нашей кухонной стене вздулась краска – огромный бугор на всю стену.

Я человек простой: посмотрела на YouTube видео о том, как это быстро исправить и поделилась своими планами с мужем. Но он не разделил моего оптимизма. Мол, не всё так просто, как я себе представляю. Да и без опыта подобной работы даже не стоит начинать. Договорились вызвать мастера.

А потом всё как в тумане: муж уехал по делам, а у меня в руках совершенно случайно оказался шпатель. И вот я стою посреди кухни, вся перепачканная пылью, и наблюдаю, как из дыры размером с Мариинскую впадину сыплется песок. А сама стена выглядит так, будто в неё врезался метеорит.

Пыль и мусор я убрала быстро. А вот что делать с образовавшимся кратером, не знала. Потому что муж оказался прав: если не умеешь делать ремонт, лучше доверить это квалифицированному специалисту. Разворотить стену легко, а вот исправить всё потом очень сложно.

Когда мы говорим об изменении убеждений, лучше всего представить, что вы без плана здания начинаете рушить стены.

Прежде чем что-то менять, это нужно изучить.

Важно понять свои убеждения, но не менее важно – не горячиться. И не пуститься во все тяжкие, чтобы их разрушить. Попробуйте просто увидеть то, что есть внутри – вдруг это и менять не нужно.

Если вы, как и я, любите риск, вам подойдет упражнение, которое поможет экологично начать этот процесс. Но упражнение стоит делать только людям с высоким уровнем при-

нятия себя, иначе есть риск погрязнуть в чувстве вины и стыда за свои поступки. Это точно не принесет пользы.

Если вы склоны ругать себя, не делайте этого сами – найдите человека, который сможет вас принять и приободрить. Сделайте это упражнение вместе с ним.

Как найти свои убеждения и разобраться со своими ценностями

Лучшие всего убеждения проявляются в эмоциональной реакции. Не зря говорят: то, что тебя злит, управляет тобой. Поэтому для начала нужно собрать как можно больше таких эмоциональных ситуаций.

1. Осознайте свои убеждения. Записывайте свои мысли на протяжении недели в блокнот или чат-бот. Пусть в этом списке будет всё, что приходит в голову. Главное, увидеть сколько убеждений руководят вами каждый день.

2. Проанализируйте убеждения. Повторюсь, наша задача изучить, а не пытаться срочно что-то сделать. Узнайте как можно больше о вашем убеждении. Как вы думаете, кто вам его передал – может, кто-то из взрослых? Или вы прочитали это в модном журнале? К какой сфере оно относится – отношения, реализация, духовность? От чего оно вас защищает? Ведь убеждения часто выступают психологической защитой.

3. Какие последствия этого убеждения? К чему оно приводит? В каких ещё ситуациях бывает? Подходят ли вам такие последствия?

4. *А чего вы хотите? Как бы действовали, чтобы получить желаемое? Какие ценности стоят за тем, что вы хотите?*

5. *Очень важно связать то, что вы хотите, с тем, что для вас действительно важно. Найдите другие ваши убеждения, которые могут привести к желаемому.*

Я не предлагаю разрушить старые убеждения и придумать новые. Потому что абсолютно не верю в то, что это возможно. Предлагаю вам найти нужные убеждения среди тех, что уже есть внутри вас.

Это интересный момент: у нас огромный набор верований, но мы пользуемся не всеми. Довольно сложно, практически невозможно, создать новые на месте укоренившихся старых. Но мы можем менять наши убеждения на свои же.

Фокусировка на негативе может показывать только негативные убеждения. Но это совсем не значит, что нет позитивных, которые вам помогают.

Представьте шкаф, где вместо вещей ваши убеждения. Нужно разобрать гардероб и доставать нужные вещи по сезону. То есть использовать правильные убеждения, подходящие к конкретной ситуации.

Не боритесь с собой и своими убеждениями. Давайте учиться беречь то, что у нас есть и то, кем мы являемся.

Убеждения – это наши верования, которые помогают ориентироваться в жизни. Из убеждений строятся наши реакции и поведение в целом. Формирование убеждения – слож-

ный процесс. Ведь создать новое непросто, особенно, если попытаться заменить одно другим.

Бывает, что мы используем убеждения, которые мешают нам реализовывать себя в полной мере. Что тогда делать?

Перед тем, кем как заниматься разрушением, изучите свои убеждения. Для этого используйте упражнение, которое я вам предлагаю. Если будете внимательны к себе, то сможете мягко себе помочь.

Помните главное: не нужно спешить и ломать всё без разбора. Есть убеждения, которые стоит изменить, а есть те, что по-прежнему нам помогают.

Третья Заповедь. Стань лучшей версией себя

Нам со всех сторон твердят: улучшайте себя, развивайтесь, становитесь лучшей версией себя. А я задаю резонный вопрос, который в версии без цензуры был бы куда понятнее, но с цензурой он звучит так: «А зачем?»

И ответ вроде такой очевидный, он будто крутится на языке, но слова подобрать трудно. Как зачем? В смысле зачем? Это же развитие! Это хорошо! Полезно! И приведёт к успеху, ведь так все вокруг говорят.

На самом деле никто не хочет знать ответ, потому что это больно. Правда всегда болезненна.

А ответ, глубинный ответ, простой – чтобы любили. Мы всё это делаем, чтобы другие нас любили.

Возможно, после того, как станем лучше, мы и сами себя сможем полюбить. Но это не точно. Если честно, то всё это даёт обратный результат.

Развитие и улучшение: в чем разница

Чтобы мы смогли понять проблему улучшения себя, нужно разобраться в терминологии. И тогда все встанет на свои места.

Развитие – это адаптация, творческое приспособление к внешним условиям. На этом стоит остановиться подробнее – есть в этом вопросе кое-что, о чём стоит знать.

Развитие представляет собой самодвижение объекта – имманентный процесс, источник которого заключён в самом развивающемся объекте. Это значит, что человек всегда стремится к развитию и изменениям. Поэтому развитие, как естественный процесс, происходит без особых усилий.

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.