

Убеждения и установки. Они мешают или помогают?

У всех у нас в голове живут они. Установки. Убеждения о том, как устроен мир.

Одни убеждения объективны:

- Земля круглая.
- Жизнь имеет начало и конец.

Другие – субъективны:

- Все мужики/бабы сволочи.
- Родителей надо любить.
- Ничего хорошего у меня не выйдет.

Субъективные убеждения — ориентиры того:

- Как мы живём.
- Какие решения принимаем (или не принимаем).
- Что при это чувствуем.

Они бывают:

- Переданы родителями.
- Сформированы нами самостоятельно в результате опыта и работы над собой.

Сторонники транзактного анализа (страшное словосочетание, но, может быть, вы слышали про Эрика Берна с его «Играми, в которые играют люди») говорят, что эти убеждения становятся руководством к действию на всю жизнь. Становятся сценариями жизни.

Есть сценарии «Принцев и принцесс»

Что-то вроде «Ты клёвый, тебя ждет успех» или «Трудись честно, будь хорошим как папа/мама».

А есть сценарии «Неудачников или лягушек»

И этих лягушачьих сценариев гораздо больше.

От «Очень старайся, но никогда не добивайся успеха» до «Разрушь себя как папа/мама».

Я лично не отношусь к установкам фатально.

Человек гибок, наша психика адаптивна.

Линзы, через которые мы смотрим на мир и воспринимаем его — эти линзы можно менять и настраивать.

С установками можно и нужно работать!

Иногда установки хорошо маскируются или становятся настолько привычны, что мы их даже не замечаем.

Однако, они продолжают влиять на нас исподтишка.

И во многом определяют то, каких партнёров мы выбираем, на какую работу соглашаемся, рискуем или опускаем руки в сложной ситуации.

Да, мы не могли повлиять на их формирование, не могли противостоять им тогда, в детстве, когда они закладывались нашими родителями.

Да и закладывались они скорее всего, из лучших побуждений.

Но теперь, когда мы взрослые и выросли, теперь когда вы читаете эту статью и знаете больше: что-то делать с этим — наша ответственность.

В комментариях пишите убеждения и то, как они вас ограничивают, от чего останавливают.

А ещё подумайте о том, какой выигрыш они вам дают. Зачем они вам?

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт