**Пять базовых зон убеждений**

Наталья Петровна Коваленко, заведующая кафедрой социальной психологии Северо-Западной академии государственной службы, профессор, ректор Международного института психологии и управления.

Система ценностей обычно сильно зависит от неосознанных процессов нашей психической жизни. Не замечая того, мы зависим от инстинктов, влечений, жизненных установок значимых людей, удовольствий и страхов.

Сначала мы получаем печати — опыт своих родителей, мы впитываем их мысленные программы, стереотипы мышления, эмоциональные реакции и выстраиваем из них представление о взрослом мире. Затем на эту почву ложатся мысленные программы учителей, друзей, любимых людей. Окружающая культурная среда является тем воздухом, которым мы дышим. Какими идеями, нравами, идеалами пропитана эта среда — таковы наши стереотипы.

Базовые убеждения ценности настолько глубоко укореняются в нашем сознании, что мы никогда не задумываемся о них. Мы настолько в них уверены, что не утруждаем себя размышлениями о том, что же является причиной наших выборов, оценок, предпочтений и решений. Наши убеждения могут не влиять на детали каждого решения, которые мы принимаем в течение дня, но обязательно влияют на характер этих решений и на динамику развития всей ситуации. Это фундамент, на котором выстраивается вся жизнь. Это как почва в саду — если она плодородна, то в ней прорастут все семена, а если не плодородна, то мы не получим и всходов.

Мысли и образы — это и есть семена, которые затем дают всходы, создавая наши убеждения, ценности.

Что же ценно в нашей жизни, какие важные зоны затрагивают наши убеждения? Если разделить все наши жизненно важные зоны на категории, то получим пять зон, которые часто бывают судьбоносными. Исследуем эти зоны, чтобы повысить свои «управляющие» возможности.

1. Ответственность

Рассмотрим варианты наших выводов и мыслей при неприятном стечении обстоятельств:

я неудачник;

я так и знал;

со мной так всегда.

Это позиция жертвы, человека, всегда ждущего неудачу, верящего в нее. А раз мы верим в неудачу, мы впускаем ее в нашу жизнь, уходим от ответственности. Принимая позицию жертвы, мы в лучшем случае терпим, приспосабливаемся, а в худшем — «разваливаемся» от инволюционной роли жертвы — депрессивных процессов. Эта позиция ведет к внутреннему разладу, потере сил.

Но может быть и другой вариант, когда на любые неприятности человек отвечает: «На все воля Божья», «Все к лучшему», «Пусть хоть так, зато не скучно» и т. д. Такая позиция помогает адекватному реагированию на неудачи, формирует позитивное мировосприятие. Остается только взять на себя ответственность и творчески менять ситуацию.

2. Самооценка

Подумайте: какого вы мнения о своей персоне? На что вы способны? Каким бы вы были при самом удачном стечении обстоятельств? Чего вы достойны в этой жизни? Сколько баллов вы бы поставили себе, оценивая эффективность своей личности?

Устраивает ли вас эта оценка? А как оценивали вас родители в детстве? Как они оценивают вас сейчас? Пользуетесь ли вы авторитетом у друзей, коллег? Попробуйте подумать над этими вопросами, взвешивая все, что вы помните о своем опыте самооценки и оценки вас близкими.

Сколько баллов вы бы поставили своим близким с точки зрения эффективности, успешности в жизни: 1) маме; 2) папе; 3) бабушке, дедушке; 4) брату (сестре); 5) другу (подруге)?

Цифра, обозначающая баллы, должна быть от 1 до 5, в зависимости от уровня вашей оценки своих близких.

Представьте, сколько бы баллов вам поставили они за вашу эффективность и успешность по пятибалльной системе: 1) мама; 2) папа; 3) бабушка; 4) брат (сестра); 5) друг (подруга).

Сравните эти цифры и подумайте над их величинами. Каковы причины различий этих оценок? Запишите выводы.

3. Вера в жизнь

Доверие к окружающему пространству складывается из доверия к окружающим нас людям, из веры в добродетели, в целесообразность рождения на свет, веры в целесообразность бытия вообще. «Все имеет смысл, все закономерно». Но всегда ли мы пребываем в таком расположении духа? Всегда ли способны отследить причинно-следственные связи явлений в нашей жизни? Чаще мы ищем виноватых, жалеем себя, злимся на обидчиков. Что мы ждем от окружающего пространства в наших мыслях, чувствах, фантазиях, то и имеет шанс воплощения.

Вера в жизнь рождает чувство безопасности, поддержки, дает силы на свершение ответственных поступков, рискованных планов; появляется ощущение дыхания жизни, способствующее спонтанному действию, движению вперед, устремленности. Тогда, в зависимости от ценностей, системы верований, эта устремленность может быть весьма плодотворной.

Таких людей не сковывает страх, им свойственно чувство внутреннего спокойствия, они не подвержены неврозам. Хотя такое стабильное состояние чаще всего приходит уже в зрелом возрасте, а в детстве и юношестве мы все подвержены сомнениям, нестабильности эмоций, потому что постоянно находимся в поиске выборов: «Во что верить?»; «Чему (кому) служить?».

При позитивном жизненном опыте, когда сделаны правильные выводы из ударов судьбы и разочарований, мы и можем прийти к целостной вере в жизнь.

Если уроки жизни все же надломили, породили недоверие к окружающему миру, то жизненная сипа человека не в полной мере участвует в целостном дыхании жизни, она блокируется, вызывая неврозы, депрессии, обиды, агрессию. Такие люди чаще надеются только на себя, замыкаются в себе, сами стараются себя защитить, на это обычно уходит много сил и эмоций. Их движение по жизни становится трудным, безрадостным. Очень часто эта трудность разряжается алкоголем.

Бесполезно сказать человеку: «Поверь!» Обычно состояние веры рождается спонтанно, как плод долгих поисков и труда, иногда в результате прозрения. Человек вдруг осознает систему взаимосвязей и законов жизни и верит в эту систему. Для творческих людей свойственно «прозревать» в момент созерцания красоты (природы, неба), видя великий закон гармонии, целесообразности всей проявленной жизни.

4. Позитивное мышление

Мысли могут быть подвластны нашей воле, т. е. мы можем думать не только о том, что приходит в голову, но и о том, что нам хочется, нравится. Позитивно мыслить нравится всем, хорошие мысли всегда благо для нас.

Позитивное мышление — это не уход от тягостной реальности, это соблюдение принципа хозяина в самом себе: «Что хочу, то и думаю!» Любой реальности смотрим прямо в глаза и осознаем, чем она может быть полезна в нашей жизни, и взаимодействуем с ней.

Многие считают, что легче просто устраниться, чем взаимодействовать с тяжелой ситуацией. Иногда это имеет смысл, когда «враг» силен, а вы нет. Но любой «враг» — это учитель, он «тренирует» нас на выносливость и жизнеспособность. Наша задача найти позитивную форму общения с ним. Если позитивная форма невозможна в реальности, она возможна в мыслях. Ведь мы все равно ведем незримые долгие диалоги в мыслях со своими обидчиками — врагами. Важно направить эти диалоги в позитивное русло. Позитивное мышление — это способность удерживать хозяйские позиции и постоянно следить за порядком в доме — позитивным интерьером.

5. Пластичность

Жизнь многообразна, каждый день она преподносит нам многочисленные варианты образов, впечатлений, которые могут соотноситься или не соотноситься с нашими планами, представлениями, желаниями. Едва мы построим себе хоть какую-то спокойную жизнь, где все уравновешено, как вдруг в нашу жизнь врываются перемены, непрошеные события, гости. Это выводит нас из привычного русла спокойствия и размеренности. Как же встретить таких «гостей»?

Новые, непредвиденные ситуации — это те же гости, которые пришли к нам не случайно, а по воле судьбы, а от нас требуется выказать гостеприимство — пластичность, щедрость, дабы наладить взаимодействие с гостем.

Гостю отводят место в доме, но не селят в «святая святых», в своих покоях. Оставляя себя на положении хозяина, мы от щедрот всегда можем подсобить и потерпеть гостя, но сохраняя в доме свой порядок и устои.

Пластичность — это гостеприимный «хозяин», всегда с радостью принимающий новых гостей, имеющий в своем доме специальное пространство для них. Его никогда не волнует, что кто-то стеснит его. Хозяйство большое, крепкое, а с гостями веселей. Такая простая аллегория вполне отражает смысл наших фундаментальных ценностей. Пластичность — действительно ценное свойство личности, так как позволяет уходить от конфликтов, в любой ситуации находить комфортное пространство, из любого события выносить пользу. Ведь неготовность к изменениям обязательно приводит к стрессу, напряжению.

Мы подвержены стрессу, потому что слишком консервативны, чересчур верим в иллюзорную реальность; верим, что она стабильна и неизменчива. Но ведь реальность — это живая, динамичная жизнь, где все подвержено движению, изменению. Любое событие если произошло, то, значит, оно уже произошло, т. е. прошло, его ныне нет в реальности. Но мы, живя привязанностями к событиям и личностям, пребываем в сложных, плотных конструкциях (системах) убеждений и оценок. Они-то и мешают нам быть пластичными, динамичными.

Изменения — это вечные спутники нашей жизни, и их тем больше, чем более мы пластичны, и если мы более пластичны, наш жизненный танец становится многообразнее и интереснее. Жизнь — это долгий путь, дорога, на которой мы сами выбираем, где отдохнуть, где пожить, где повеселиться; главное, не задерживаться там, где плохо, грязно, тяжело. Никто нас не может заставить жить там, где нам плохо.

Сейчас, чтобы подвести итог сказанному, проделаем анализ нашей системы ценностей (ответственность, самооценка, вера в жизнь, позитивное мышление, пластичность) и выполним упражнения. Для этого вы выписываете все ваши ограничения в столбик. После этого напротив каждого ограничения вы пишете, что реально можете сделать для того, чтобы это ограничение трансформировать, убрать, уменьшить, изменить к лучшему.

Ответственность, самооценка, вера в жизнь, позитивное мышление, пластичность

Примеры

Ответственность

|  |  |
| --- | --- |
| Ограничения | Что я могу изменить, сделать |
| Родители все решают за меня | Я выбираю цели своей жизни |
| Без ответственности легче | Мое будущее в моих руках |

Таким образом вы проанализируете свои ограничения. Но сначала вы выписываете все ограничения, все, что вам мешает взять ответственность за свою судьбу в свои руки, что мешает войти в роль «хозяина». Затем в правой стороне листа выпишите то, что реально можете сделать, чтобы освободиться от ограничений.

Самооценка

|  |  |
| --- | --- |
| Ограничения | Что я могу изменить, сделать |
| Я не нравлюсь себе | Я очень добр и сердечен |
| Я боюсь быть глупым | Я могу посмеяться над собой, а это мудрость |

Насколько вы верите в себя? Что вам не нравится в себе? Что вам мешает в повседневной жизни?

Вера в жизнь

|  |  |
| --- | --- |
| Ограничения | Что я могу изменить, сделать |
| Мир против меня | Я хочу миру покоя |
| Все вокруг агрессивно | Окружающий мир, природа гармоничны |
| Жизнь — испытание | Жизнь — это игра |

Представьте, что мешает вам верить в жизнь, Бога, Вселенную, жизненные силы? С чем связаны ваши страхи? С чем связана ваша неуспешность?

Позитивное мышление

|  |  |
| --- | --- |
| Ограничения | Что я могу изменить, сделать |
| Все проходят через страдания | Я хочу в своей жизни любви и радости |
| У меня никогда ничего не получается | Я могу каждый день начинать с улыбки |
| В стране и в жизни — хаос | Я хочу в своем доме навести порядок |

Выпишите все, что является отрицательной оценкой вашей жизни. Какие оценки повторяются каждый день? Что мешает видеть перспективы?

Пластичность

|  |  |
| --- | --- |
| Ограничения | Что я могу изменить, сделать |
| Любые перемены напрягают и мешают | Я могу быть спокойным в любой ситуации |
| Лучше стабильность и покой | Все новое интересно, дает прилив сил |
| Изменение планов всегда болезненно | Боль уходит при расслаблении |

В каких сферах изменения более нежелательны для вас? Как обычно вы относитесь к ударам судьбы? Что вы чувствуете, когда кто-то давит на вас? Что внесло новую струю в вашу жизнь: перемена места жительства, новая квартира, новая работа и т. п.? Опишите.