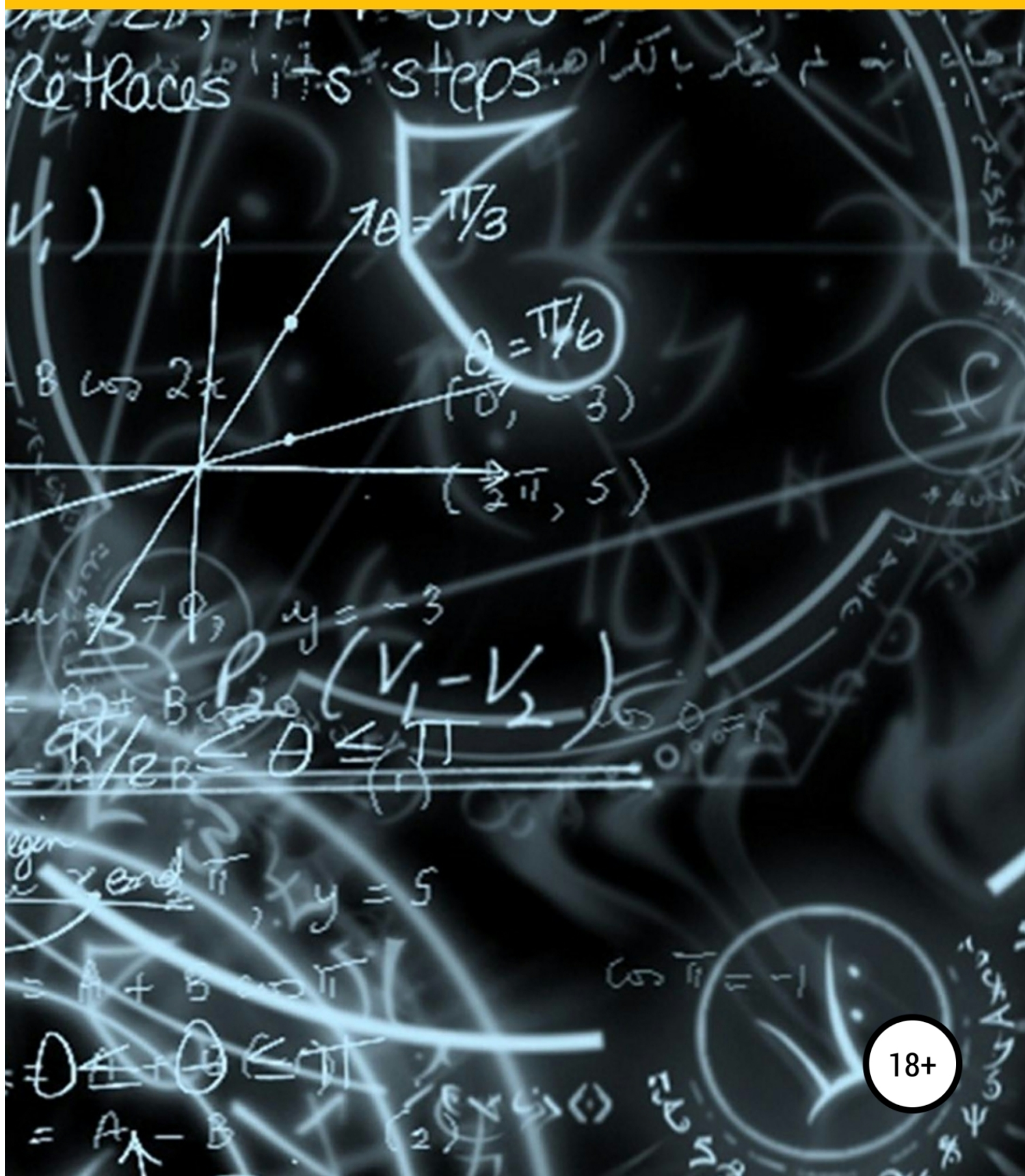


Игорь Мирный

МЕХАНИКА ПСИХОЛОГИИ



Игорь Мирный

Механика психологии

«Автор»

2018

Мирный И. В.

Механика психологии / И. В. Мирный — «Автор», 2018

ISBN 978-5-532-10998-8

В книге описаны действенные, научно доказанные принципы психологического здоровья и устойчивости. Каждый человек в жизни подвергается действию стрессовых факторов. Возникают закономерные вопросы: как вести себя в сложной ситуации? Как не стать жертвой обстоятельств? Как управлять собой и своей судьбой? Как увидеть, что важно, а что нет? Это и многое другое вы найдёте на страницах этой книги. Книга сочетает в себе охват множества важных тем и лаконичность подачи материала.

ISBN 978-5-532-10998-8

© Мирный И. В., 2018

© Автор, 2018

Игорь Мирный

Механика психологии

*"Делай, что можешь,
с тем, что имеешь,
там, где ты есть".
Теодор Рузвельт*

Предисловие

В этой книге я хочу познакомить читателей с эффективными поведенческими стратегиями и принципами, помогающими сохранять психологическую устойчивость и силу в сложных жизненных ситуациях.

В основе книги – опыт психологического консультирования и работы с клиентами. Автор книги, практикующий психолог. Сфера исследовательских интересов – методология психологии и психотерапии. В книге изложены практические наблюдения и эффективные психологические принципы, на которые стоит обращать внимание в жизни, особенно в сложных ситуациях, а так же, с целью профилактики. Книга будет полезна широкому кругу читателей, кто желает укрепить свои душевные силы и эффективно справляться с трудностями жизни.

В книгу включены научные методы и теории. Так же здесь вы познакомитесь с набросками, анализом и размышлениями по важным, как мне кажется темам, которые не раскрыты достаточно полно в популярной и научной литературе.

Принцип – это бессодержательный механизм, стратегия, которая охватывает большое количество конкретных содержательных ситуаций. Большинство разделов книги описывают именно принципы, которые вы можете применять на практике.

В психологии принято работать с "головой" клиента, а не с ситуацией. У каждого из нас уже в наличии закрепившиеся нейронные связи и сети. Мы повторяем одинаковые схемы поведения и реакции, тем самым создаём свои ситуации.

В процессе практики психологического консультирования я пришёл к выводу, что самыми эффективными являются не директивные беседы, которые формируют у клиента радость-ориентированный, творческий стиль мышления.

Надеюсь эта книга будет мотивировать на применение здравого смысла в жизни. Когда мозг распознаёт врага (то, что приносит боль), он меняет модели поведения, чтобы избежать боли. Знание психологических принципов для сохранения баланса и равновесия в жизни, поможет каждому отказаться от дестабилизирующих моделей поведения и заменить их сбалансированными, эффективными, радость-ориентированными моделями. Ведь человеческое счастье – это радость от жизни!

В книге рассказано не о том, как развиваться, а о том, как сохранять устойчивость.

Приятного чтения дорогие друзья! Желаю всем успехов и благополучия!

Кто Я?

Начнём с вопроса о целях наших действий и усилий в жизни. Таким образом станет легче понять себя.

Чего мы хотим? Кто мы? Для того чтобы ответить на эти вопросы нужно определиться с пониманием себя самих, своей сути, пониманием движущих нас в нас самих сил.

Правда в том, что – мы биологические существа с определённым набором инстинктов, потребностей и интересов, живущие в поле культурной матрицы, в поле норм и правил, накладываемых на нас социумом и культурной средой. В этом пространстве нам и предстоит жить, с ним нам и придётся разбираться, к нему адаптироваться и в нём же себя проявлять. Задача не простая, но решаемая.

Возможно перед нами всегда есть выбор – всё усложнять и перегружать теорией или выделять самое важное, глобальное, ценное и не тонуть в собственных мыслях. Разум человека способен сам просчитывать детали, нам же достаточно определиться в главных моментах, задать основные векторы движения мысли. Получается так, что мы создаём эскизы, наброски по основным темам, а разум дорисовывает и прорабатывает детали автоматически без нашего сознательного усилия. От нас же требуется оставаться открытыми к новым фактам и опыту, готовыми учиться и развиваться. Важно понять это.

Верное определение базовых понятий о нас самих, нашей сути, потребностях, стремлениях и интересах – это то основание, которое даст более ясное представление о "Я".

Все мы хотим в первую очередь выжить, выжить и жить хорошо, по-человечески. Мы хотим безопасности и комфорта, контакта и общения с миром нас окружающим. Мы желаем, чтобы нам было интересно жить. Желаем проявлять и испытывать свои способности, раскрывать потенциал возможностей. Мы хотим любить и быть любимыми. Вот такой по сути «скромный» список.

Проблемы возникают если нам это не удаётся, когда нам что-то мешает. Не будет большим секретом сказать, что в жизни каждого человека есть такие препятствия. Каждый ведёт свою скрытую войну, о которой окружающие мало что знают. Мы все сталкиваемся с препятствиями. Человека определяют «трудности», с которыми он борется.

Пока мы в игре и поглощены ей, пока мы отождествлены со своими проблемами и трудностями, нам сложно проснуться, увидеть поле битвы сверху и понять, где же выход, путь решения сложной ситуации. Просто нужно принудить себя встать в такую метапозицию и увидеть картину в целом, сверху. Решения придут быстрее и проще.

В этой книге я опишу такие опорные точки, взгляды, концепты – которые помогут быть сверху проблем, помогут управлять собой и ситуациями, а не быть поглощёнными и ведомыми.

Процесс жизни – это процесс развёртывания психической энергии вовне. Если нечто препятствует нашему спонтанному проявлению себя в мире, мы воспринимаем это как проблему или препятствие и начинаем обдумывать и решать, что делать, как справиться с задачей. Можно сказать, что самые великие умы человечества – самые внимательные и восприимчивые к сложностям человеческого бытия. Не имея такого видения невозможно включиться в столь масштабный сознательный поиск счастья.

Задача такого поиска более эффективно решается, когда мы понимаем, что такое счастье и возможно ли оно. Как его точно идентифицировать, описать, представить. Как ответить на вопрос, что такое счастье для человека?

На этот вопрос я отвечаю так: счастье – это бытие в состоянии бодрствования, бытие в состоянии готовности справиться с задачами, которые ставит жизнь. Это вопрос баланса, наличия ресурсов, силы, осознанности и понимания. В таком состоянии мы способны испытывать радость и положительные эмоции, быть в настроении. Как правило мозг вознаграждает нас длительным чувством удовлетворённости и радости после того как мы справляемся с новыми задачами, научаемся новому, решаем проблему, привносим в свою жизнь новую полезную информацию, понимание.

Быть разумным стратегом по жизни, грамотно планировать и действовать с наилучшим эффектом и последствиями для себя и своего окружения. О большем мы вряд ли можем мечтать. Что может быть больше? Только искренняя любовь как результат грамотного отношения к жизни. Слабыми мы никому не нужны, даже себе.

По результатам своих действий и опыта у нас рождаются истории о себе. Мы выстраиваем о самих себе рассказы в уме. Эти рассказы, эти я-концепции и будут представлять нас в переживаниях и мыслях. Я-концепция будет презентовать нас окружающим людям, влиять на поведение.

Сложно разделить себя деятеля и себя сущностного, не зависящего от событий и успехов в жизни. Об этом мы поговорим позже, в последующих главах.

Принципы успеха

Эту главу хочу начать со слов Теодора Рузвельта: делай что можешь, с тем что имеешь, там, где ты есть. Никогда, никогда, никогда не сдавайтесь!

Почему я перешёл к теме успеха в книге о психологической устойчивости? О какой устойчивости идёт речь? Под такой устойчивостью понимается психологическое здоровье, пребывание в здоровом уме, разумном действии и в положительном настроении. Всегда ли это так у нас с вами? Что нарушает наше равновесие и заставляет тревожиться и переживать? Вечно маяться от страхов и тревог, впадать в депрессию и раздражение. А то и чего хуже уходить в зависимости.

Один вопрос, который мы часто задаём себе, но не находим ответа: «Что делать?» Мы не всегда знаем, что и как нам делать. Психическая энергия в таком состоянии словно спрессовывается, сдавливается в этом жизненном аттракционе иллюзий. Всё упирается в наличие либо отсутствие верной, точной информации и понимания. Таким образом можно говорить о том, что большинство нарушений психологического здоровья представляют из себя информационную проблему.

Проблема действия, когда мы должны действовать, что-то решать упирается в представление о целях. Цели могут быть надуманными и нереальными, а могут быть действительно достижимыми и важными. Понимаем мы это или нет, но двигаться в жизни к улучшению или достижению чего-то мы можем только из того места где мы есть, с теми ресурсами что имеем сейчас, делая то, что возможно и по силам в настоящее время. Представить себе обратное не реально, так же, как и сделать это.

Было бы абсолютно не верным писать о психологическом процветании основываясь на работе сугубо психологического толка. Сейчас популярно в литературе описывать упражнения и медитации, беседы и философии с целью достижения счастья и здоровья. Настроение и равновесие рождаются в движении, в действиях и достижениях. Как невозможно держать равновесие на двухколёсном велосипеде стоя на месте, так же сложно сохранять психологическое равновесие и устойчивость, не находясь в процессе реализации важных и полезных в жизни целей.

Есть либо движение, либо откат, застой и падение. Это важно понять. Поэтому чтобы стать психологически более зрелыми и устойчивыми нам нужно находиться в движении, включаться в процесс достижений, учиться и работать, развиваться и расти.

Здесь на первый план выходят вопросы постановки целей и задач, а так же, воли для их достижения. Об этом я постараюсь рассказать в книге.

Да нам нужна психология, для того чтобы понять самих себя, понять, что и как делать. Но не ради самой себя, а ради нашей эффективности и успеха. Мне видится, что только эффективный и успешный человек может быть более счастливым и удовлетворённым. Неудачи и некомпетентность могут стать только ценными уроками, но не несут в себе счастья и радости.

В жизни и в нашем мышлении много противоречий и парадоксов. Какие бы книги мы не читали, какие бы благие советы не слушали, а учиться мы будем на своих ошибках. И здесь важно понять, что ошибка – это благо, она приближает нас к удачному решению в следующий раз. Но это в том случае если мы имеем настрой учиться на ошибках. Возможно в определе-

ние счастливого человека можно было бы включить способность решать возникающие в жизни задачи, спокойно и результативно. Умение не создавать себе ненужных дополнительных проблем. Эдакая ясность мышления и незамутнённое видение.

Наш мозг так устроен, что он постоянно в работе, он никогда не останавливается пока мы живы. Так лучше если мы сами определимся с целями и будем ставить перед своим разумом полезные задачи. Иначе этот процесс будет носить случайный и хаотичный характер. Как правило, так и бывает. Живём, что-то делаем, чем-то занимаемся. Зачем? Для чего? С какой целью? Чего добиваемся, представляем смутно. Результаты соответствующие.

Мы сталкиваемся со сложностью, какие цели перед собой ставить, к чему стремиться, чтобы быть счастливыми. Сложность в том, что мы мним себя такими загадочными существами, никому нас не понять и что мы сами хотим тайна великая. Здесь то мы и ошибаемся. Стремимся мы всего к трём целям – это выжить (быть в безопасности), завести потомство (иметь соответствующие отношения с противоположным полом) и занять в социуме достойное положение (не ударить в грязь лицом). Эти три вектора систематизируют и определяют наше поведение. Остальное декорации и мишура. Будут успешны наши стратегии в трёх планах, будем успешны и счастливы мы. А нет, так...

Единственное, что отделяет вас от успеха – это неспособность сосредоточиться и действовать в направлении ведущем к успеху.

Каким будет будущее – неизвестно. Нам известно только настоящее. На что опираться, принимая те или иные решения? Разумеется, на то, что предлагает нам настоящее. Что оно предлагает? Что вы можете делать сейчас? Какие ресурсы вы можете использовать? На что можно опереться в настоящем?

Безопасность

Безопасность – объёмное понятие. Подсознательно мы понимаем, что абсолютной безопасности в мире нет. Факт отсутствия полной безопасности тревожит нас. Тревога ощущается как внутреннее напряжение и эмоциональный фон. С тревогой нужно что-то делать.

Собственно, тревога – это свойство нашей психики. Сами по себе тревога и страх решить ничего не могут. Энергия этих эмоций необходима для действия.

Мы много думаем о своих желаниях, о своих удовольствиях. Но мы редко ставим на вид перед своим мозгом обстоятельства и условия, которые заставили бы его взяться за решение действительно важных задач.

Можно ли надеяться на относительный уровень безопасности, когда разум ежедневно занят ерундой и не включается в жизненно важные темы? Результаты такой деятельности весьма сомнительны.

Цивилизация достигла больших успехов в создании и распространении информационного шума. Интернет, телевидение, сми, реклама. Этот шум только сбивает с толку и мешает сосредоточиться на главном, на важном для себя. Можно сравнить нашу жизнь с переходом через дорогу в состоянии погружения в свои размышления, без внимания к окружающей ситуации и сигналам светофора. Насколько это безопасно?

С безопасностью, с точки зрения психологии, связано состояние бдительного внимания, собранности и восприимчивости к изменениям окружающей среды. Далее мы можем говорить о переходе на уровень управления ситуациями, в которых мы находимся, способности прогнозировать будущие события, наше поведение и состояния.

Само стремление к безопасности очень важно, но кроме стремления необходима и эффективность, результативность наших действий в этом направлении. Если наши действия приводят не туда где бы хотелось быть, то это сигнал к тому, чтобы пересмотреть шаблоны и стратегии, которые мы практикуем в жизни.

Рассмотрим безопасность по трём составляющим её векторам. Личная, финансовая, отношения и общение.

Действительно чтобы человеку чувствовать себя хорошо в современном мире, необходимо выполнение ряда условий. Быть здоровым, активным, быть обеспеченным материально и иметь эмоционально положительные отношения с окружающими людьми. Ведущим фактором в этой триаде выступает финансовая обеспеченность. Деньги – это инструмент, позволяющий жить так как хочется и оказывать влияние на жизнь близких, любимых людей. Без этого мы не можем в полной мере чувствовать себя счастливыми и свободными. Деньги дают чувство контроля и защищённости в жизни. Деньги дают ощущение силы и чувство стабильного положения. Большинство наших проблем и сильных тревог возникают именно из-за отсутствия денег. Лучше иметь много денег и решать большие дела, чем иметь мало денег и погрязать в куче мелких непосильных проблем. Поэтому всем нам можно пожелать одно – включать голову и зарабатывать деньги.

С личной безопасностью всё тоже более или менее понятно. Как минимум здоровый образ жизни, здоровое питание, спорт, ищем по возможности в жизни положительные эмоции, не занимаемся самоедством, не ищем сами себе проблем. Не забываем про хороший отдых и сон. В остальном мы не в силах повлиять на возможные непредсказуемые случайности, а потому и тревожиться об этом бесполезно. Будущее в целом не предсказуемо и не известно, а все наши стенания о нём пустое дело.

Отношения с другими людьми, близкие отношения – это огромный важный пласт нашей жизни. Недооценивать эту сферу – значит ничего не смыслить в своей собственной жизни. Новейшие исследования в области нейropsychологии открыли так называемую ДСМ систему (дефолт система мозга) которая постоянно занята просчётом и обработкой информации, связанной с другими людьми. Только в моменты, когда мы работаем над решением других задач, мощности этой системы переключаются и используются для поиска ответов. Всё остальное время, даже когда мы ничем не заняты, ДСМ система прокручивает мысли о других людях с которыми мы так или иначе контактировали или знаем об их существовании. По данным полученным в ходе экспериментов мощности ДСМ системы составляют в среднем от 150 до 230 объектов.

Мне бы хотелось сделать акцент на обретении себя, осознании настоящих, не иллюзорных ценностей. Понимании своих истинных желаний. Не самый лучший вариант учиться качеству общения с людьми по книгам, лучше идти изнутри наружу, от себя настоящего к людям. Анализировать полученный опыт и вносить корректировки на будущее по принципу полученной в опыте обратной связи. Не забывать про непредсказуемость человеческой природы и в тоже время возможность понять даже самые сложные нюансы отношений. Изначально нам необходимо принять все издержки, которые могут возникать на пути. Сильное сопротивление и непринятие особенностей человеческой природы ни к чему хорошему кроме разочарований и боли не приведёт. Цель не страдание, цель – радость жизни! Излишнее стремление к безопасности порождает много невротических (иллюзорных) страхов и приводит к обратному эффекту. Действия, продиктованные невротическим страхом – разрушительны.

Наше мышление, наши способы думать в прямом смысле формируются в опыте контактов с другими людьми. Контакт нельзя прерывать, контакт должен быть. Контакты можно дозировать, но прерывать совсем не желательно.

Быть в безопасности и таким образом удовлетворять свою базовую потребность – значит быть компетентным и внимательным по отношению к трём указанным выше сферам своей жизни. Здесь мы отвечаем за качество во многом сами. Это в большинстве случаев зона нашей ответственности.

Некоторое количество боли, которая всегда есть в жизни, необходимо принять как данность и не возвращаться больше к тяжёлым переживаниям на эту тему.

Неопределённость

Самое тягостное с чем нам приходится сталкиваться в жизни – это неопределённость и соответствующие ей чувства тревоги, страха, опасения, дискомфорта. Но так устроена жизнь. Наши планы, наши усилия могут сработать, а могут не дать результата. Тогда придётся повторять что-то снова или менять. В этом много сложности. Мы стараемся защититься от всего этого, придумываем объяснения, схемы, модели реальности, от философских, психологических до религиозных. Правда в том, что жизнь сложнее любых наших ограниченных моделей понимания. В итоге нам бы стоило принять своё не знание, научиться чувствовать себя комфортно в поле неопределённости, видеть в этом свой драйв, видеть неограниченные возможности. Иногда всё складывается даже лучше, чем мы того ожидаем – это тоже факты жизни.

Если очень упорно бороться с неопределённостью и непредсказуемостью, можно попасть в своеобразную ловушку ума. Мы будем вынуждены тратить колоссальное количество сил на выстраивание и поддержание своих прогнозирующих, описывающих жизнь концепций и идей, но так и не получим должного эффекта. В результате можно только потерять свою живую, настоящую связь с реальной жизнью. Жизнь такая какая она есть.

Признать и принять своё бытие в ситуации непредсказуемой, неопишуемой, неопределённой раз и навсегда. Признать и принять своё не знание, не понимание тайн бытия. Просто оставаться открытыми для новых фактов жизни.

Много проблем возникает, когда мы пытаемся защититься от всего что нам не понятно и не ясно. Зачастую попытки сделать это выглядят комичными, а часто и просто болезненно трагичными. Как говорится – без мощного интеллекта невозможно достичь истинного безумия. В этом есть доля правды.

Правда в том, что комфорт в принятии неопределённости возможен. Нужно только испытывать это раз за разом и страх уйдёт, а мы останемся. Обретение опоры и комфорта в поле незнания и неясности, в поле где есть только минимальные наброски представлений по насущным темам – это ли не искусство жить! Ведь другого никогда и не будет. Мы лишь тешим себя иллюзиями, что можем всё и всё нам откроется.

На самом деле, что мешает нам оставить бесконечные поиски себя, поиски глубинных истин, смыслов и просто жить? Страх перед неопределённостью. Наш самый глубокий страх.

Мы задаёмся вопросом в таком случае: можно ли положиться на жизнь, можно ли довериться самой жизни? Ответ заключён в самом вопросе – мы уже опираемся и живём, будучи самой жизнью и в самой жизни. У нас нет никакого другого положения и другой опоры. Мы внутри пространства жизни. Собственно, мы жизнью и являемся. Нам не на что больше опираться, и мы уже опираемся. Задаваться в таком положении вопросом о доверии даже не естественно.

Иллюзии

Иллюзии – это ошибки которые совершает наше сознание, разум в оценке реальности. Для ориентации своего поведения в мире нам необходимо опираться на какие-то представления, модели, карты реальности. Поскольку эти карты не являются самой территорией, самой реальностью – то все мы страдаем от фундаментальных ошибок оценки и представлений о реальности. Иллюзий может быть великое множество – это и представления о мире, представления о себе, о счастье, представления и убеждения о ценностях, о других людях и отношениях с ними и т.д.

Всё бы ничего, но иллюзии не просто повисают в пространстве нашего мышления. На основании таких ошибочных представлений о природе реальных ситуаций и явлений мы строим своё поведение, строим общение. Это важно понимать.

Как распознать иллюзорные представления и цели? Какой бы красивой и захватывающей не была иллюзорная мысль, она всегда будет не инвариантна реальной жизни. То есть если рассмотреть иллюзию с точки зрения разных возможных обстоятельств, фактов и ситуаций – она рассыпается как карточный домик. Сохраняют свою ценность и инвариантность реальности только истинные ценности и правдивые представления. Что я сделаю своей ценностью, то и будет управлять моим поведением.

Разум – вот точка опоры для любой стратегии поведения. Однако часто разум могут переполнять эмоции, часто он не способен воспринимать мир чётко и трезво. Стратегии, рождённые таким разумом, будут работать вхолостую, не достигая цели. Поэтому нам нужно ввести поправку, учитывать это, и каждый раз, когда мы слишком увлекаемся своими желаниями и инстинктами – одёргивать себя. Желания – это хорошо, а реалистичные желания – всё же лучше!

Собственно, тему иллюзий можно свести к трём основным вопросам философии по Иммануилу Канту: Что я могу знать? Что я должен делать? На что я могу надеяться? Проверьте, пропустите свои представления, устремления и цели через указанные три вопроса. Ваш внутренний отклик будет сигналом к подлинности или фальшивости представлений.

Добавьте и задайте себе вопросы: Что происходит на самом деле? Для чего я это делаю? Таким образом вы сможете распознать и пресечь ненужные траты сил и времени на достижение иллюзорных целей.

Образ или модель окружающей действительности, определяет бытие человека в мире. Мы не можем непосредственно влиять на факты и события жизни, но мы можем изменять их интерпретацию, понимание и отношение к ним. Соответственно будет меняться и наше поведение. Процессы таких изменений определяются качеством построенных разумом моделей. Чем точнее и больше они будут соответствовать реальности, тем эффективнее и стабильнее будет наше психологическое состояние.

Смотрите на факты, анализируйте результаты, обращайтесь внимание на дополнительную информацию и скрытые от внимания аспекты действительности. Не доверяйте слепо своим хотам. Ищите реалистичные пути и действуйте. Сверяйте свои представления и модели с реальностью, уточняйте и меняйте при необходимости искажающие реальное положение дел элементы в своём мышлении.

Самооценка

Одним из важнейших факторов психологического здоровья является адекватный уровень самооценки. Ни пониженная, ни завышенная самооценка не способствуют гармоничному самочувствию и развитию личности. То как вы себя оцениваете, как относитесь к себе – является ядром, заряжающим вас эмоционально. Окраска эмоций будет зависеть от структуры и содержания представлений о себе.

Как правило самооценка рождается из опыта. То, что мы пережили в личном опыте, как мы себя вели, что делали, как оцениваем своё поведение в разных жизненных опытах, как оценивали и относились к нам окружающие люди. Вся эта сборная солянка и будет составлять потом наше представление о себе.

Процесс формирования и развития самооценки продолжается всю жизнь. Самооценка не является константой, чем-то неизменным. Тем не менее изменения в самооценке не происходят быстро, это постепенный эволюционный процесс, связанный с опытом, эмоциями и размышлениями.

Перед нашим сознанием природа не поставила задачу формирования такой функции как самооценка, но при этом она играет важную роль в регуляции поведения человека в социуме. Эта функция является культурно-социальным образованием. Не получая оценок окружающих, в свой адрес, мы бы не смогли сформировать способность к самооценке себя, в той мере, в какой этим обладает любой среднестатистический человек. И здесь кому как повезло. У кого-то окружение было более позитивным и принимающим, а у кого-то было наоборот. В результате мы переводим функцию критики во внутренний план своей психики, интернализируем эту способность по отношению к самим себе.

Дальше происходит забавная метаморфоза – если человек очень самокритичен, ему будет трудно браться за новые дела, участвовать в различных видах деятельности, что в свою очередь будет влиять на мысли о себе и своей успешности. И наоборот, если у человека более принимающее, мягкое, гибкое отношение к себе – то он может быть более успешен в жизни, за счёт большей степени свободы своего поведения. Уровень самооценки будет значительно влиять на эмоциональный фон. Эмоции будут влиять на мысли, мысли будут определять поведение.

Поэтому начиная задумываться о представлениях о себе не стоит забывать, что таким образом мы формируем свою судьбу. Мысли о себе, о своём прошлом, оценка себя должны иметь положительный окрас, если мы не хотим навредить себе же. Что бы не происходило в прошлом, чтобы не тревожило нас в будущем, лучше оценивать события как жизненный опыт и уроки, которые даны нам чтобы становиться умнее, сильнее, успешнее и мудрее.

Интеграция

Следующая важная тема, о которой мне хотелось бы рассказать – это интеграция. Под интеграцией будем понимать способность понимать и согласовывать разные мотивы, импульсы и устремления возникающие в пространстве психики. Может ли человек принимать себя во всей противоречивости своих свойств и качеств, принимать себя разным в разных обстоятельствах, сохраняя при этом личную целостность и интегрированность эмоций и поведения? Не рассыпаться, не расщепляться под натиском сильных переживаний и противоречивых желаний. Наша природа несёт в себе такое разнообразие проявлений поведения, эмоций и чувств, что порой сложно определить на чьей мы стороне и за что боремся. Само поведение в основном определяется ситуацией, в которой мы находимся.

Стоит ли в таких исходных условиях искать своё "Я"? Чем оно будет являться? Это "Я" – не более чем вычислительный процесс в мозге, существующий для целей наблюдения и рефлексии. Это набор наблюдаемых чувств, опытов и оценок, комплекс историй, рассказов и инструкций о себе.

Но если истории противоречивые, инструкции не ясные, оценки негативные, что тогда? Как результат – дезинтеграция и движение к хаотичному, нецелесообразному поведению, затруднения в принятии решений. Негативные эмоции. Все данные явления мы наблюдаем у людей, испытывающих психологические проблемы: от банальной раздражительности, до неврозов, панических атак, депрессий. Все эти состояния имеют информационную природу и связаны с нарушениями в обработке информации.

Таким образом важнейшим принципом психологического здоровья является интеграция и совмещение в пространстве личностных смыслов и представлений всего комплекса собственных проявлений и аффектов, будь то гнев, печаль, раздражение, сомнения, боль или радость. Нет смысла отрицать в себе нечто и бежать, есть смысл пойти навстречу любому опыту и принять, понять интегрировать его смысл и значение. Сделаем ли мы полезные выводы из любой сложной ситуации или останемся разочарованными и растерянными зависит от нас самих, нашего отношения к себе и жизни в целом.

Должна ли жизнь, и мы сами соответствовать выдуманному идеалам этической красоты и правильности действий? Что считать правильным, а что нет? Какие условия, какой контекст подталкивает человека вести себя так, а не иначе? Нужно ли судить самих себя и других за несовершенство? И что значит совершенство? Кто его видел? Кто реализовал? Мы слышим только призывы. Но реальность остаётся реальностью и требует адекватного к себе отношения, а не стремления к выдуманным идеалам и стандартам. Правда в том, что жизнь – это процесс, а процесс не имеет фиксированных состояний, какими бы они не были.

Чтобы сохранить свою целостность, собранность и способность сопротивляться трудностям, нужно позволить себе и естественные смены настроения, и ошибки, и неудачи, и некрасивые как многие считают эмоции. Дать себе право быть естественными. Излишнее стремление к правильности перенапрягает психические механизмы саморегуляции, заставляя работать компенсаторные процессы на пределе возможностей. Даже чтобы подавить гнев вам нужны значительные усилия, что говорить о более сложных ситуациях где мы стараемся держать лицо, наступая на горло своих интересов и эмоций. Дать себе чуть больше свободы, чуть больше спонтанности. Для этого нужна смелость, не геройство, не бравада, а чуть больше уважения к себе. Нужно развивать хорошее чувство себя.

Убеждения

Убеждения – это внутренние взгляды на мир и себя. Убеждения могут ограничивать человека, а могут наоборот развивать его. Примеры развивающих убеждений: "Я могу", "У меня получится", "Всё что ни делается к лучшему". Это эффективные установки, потому что даже в тупиковых ситуациях, вы всё равно не остановитесь и будете искать пути выхода. Убеждение "У меня не получится" из разряда ограничивающих. Человек с такими убеждениями вряд ли будет предпринимать серьёзные попытки достичь успеха в сложных, неопределённых ситуациях. Плохо в такой ситуации то, что он даже не попытается как-то преодолеть препятствие. Так ничему не научиться. Решение появляется для тех, кто верит, что выход есть и упрямо идёт к цели.

Убеждения действительно работают эффективно, как в плюс, так и в минус. Убеждения оказывают значительное влияние на уровень наших достижений. Стоит ли в таком случае пренебрегать этим? Что заставляет нас думать так, а не иначе? Зачем поддерживать в себе вредные и разрушительные убеждения? При всех обстоятельствах нет идеальной правды ни в отрицательных ни в положительных убеждениях, но лишь только вероятность реализации событий. Положительные убеждения значительно увеличивают вероятность положительных событий. В таком случае мы с полным правом можем использовать их как удобный инструмент личной эффективности и успешности, инструмент повышающий устойчивость перед трудностями. Убеждение не является самообманом, это только удобный и эффективный инструмент психологической саморегуляции и настройки. Тем не менее нужно помнить – убеждения могут быть как полезными, так и вредными. Какие убеждения такая и настройка поведения.

Всё выглядит так, что убеждения рождаются в нас двумя путями – это генетически обусловленные или случайные, возникающие по неосознанным причинам и факторам, второй путь – это созданные сознательно, произвольно, целенаправленно. Нам безусловно интересны и необходимы методы работы по обоим направлениям. Практический метод выявления и редукции патологических, мешающих жить убеждений, а так же, метод создания позитивных, повышающих качество жизни убеждений.

Единственное, что держит вас в том или ином состоянии – это непонимание вашего полного права на другое состояние мыслей, эмоций, поведения и обстоятельств. Мы имеем полное право на применение творческого подхода к жизни. Никто не указывает вам кем и как быть, кроме вас самих. Можно идти по жизни и позволять убеждениям складываться случай-

ным образом, а можно осознанно создавать свои собственные, полезные убеждения. В первом случае мы не можем знать, сложатся у нас созидательные убеждения и модели мышления или разрушительные. Во втором случае, мы сами осознанно создаём свои собственные созидательные модели мышления и убеждения.

Бодрствование и готовность

Следующий принцип устойчивости и успешности в жизни – бодрствование. Бодрствовать – значит быть внимательным, собранным и готовым к использованию тех шансов, которые даёт нам жизнь и обстоятельства. Бодрствовать – значит иметь достаточно сил, чтобы в любой момент принять новые открывающиеся возможности.

Предположим вы давно мечтаете устроить свою личную жизнь. Идёте по улице и видите привлекательную девушку/парня. Но в данное время вы не в настроении, вы не готовы, вы не были в парикмахерской несколько месяцев и вообще на вас не очень стильная одежда. Вы взвешиваете все факторы и принимаете решение даже не попробовать знакомиться – вы не готовы! Банальный, но достаточно распространённый пример не бодрствующего состояния. Вопрос в том какими вы должны быть, в каком моральном и физическом состоянии, чтобы воспользоваться ситуативными возможностями, которые возникают каждый день. Это личное пространство и здоровье, работа и карьера, развлечения и интересы. Пространство вашей жизни заполняется тем, что вы можете себе позволить взять и удержать. На что у вас хватит сил и возможностей? Что вам позволяет сделать состояние, в котором вы находитесь? Какие шансы вы можете использовать, опираясь на имеющиеся сейчас ресурсы и запас сил? Такая психологическая экономика и менеджмент получается.

Влияние ситуации и информации на поведение

Сейчас в магазинах можно найти книги по любым темам. Интернет всегда выручит по всем вопросам. Но если присмотреться внимательно, очень мало людей кому удаётся использовать знания с пользой для себя.

В общем информации масса и разного качества, а вот толку мало. Сейчас мы с вами коснёмся темы эффективности управления своим поведением, темы влияния на свои привычки и стереотипы. Само по себе влияние не сама цель, целью всегда является какое-то позитивное изменение ситуации, достижение или решение практической, насущной задачи. Это касается здорового питания, спорта, физической активности, освобождения от вредных привычек, зависимостей и пристрастий, изменения негативных черт характера и развития лучших черт и прочее. Что мешает нам осознав свои вредные привычки – просто взять и исправить положение дел? Если мы разобрались в чём дело и что менять, то что мешает? Почему большинству из нас так сложно придерживаться здравого смысла в своём поведении и планировании времени?

Здесь наука приходит нам на помощь. Есть два способа реального влияния на своё поведение и никакой мистики с фантастикой. Первое – это ситуация, а именно изменение ситуации и обстоятельств в которых мы находимся. Как пример можно привести желание девушки похудеть. Вот наша барышня мечтает о стройной фигуре, но ничего не может ради этого сделать. Вдруг появляется молодой человек, который расположен к общению и так невзначай замечает – было бы хорошо тебе слегка привести себя в форму. Вот это мотивация, вот повод заняться собой и своим здоровьем. А так бы наша героиня сидела дома и кушала пирожки и печенье с конфетами. Но нет, есть теперь мотив, есть желание и цель похудеть!

Второй механизм управления собой – это потребление информации по теме. Причём информация должна быть максимально полная и всеобъемлющая. Необходимо понимание множества положительных и отрицательных сторон дела. Тогда в определённый момент, когда

вы читаете книгу, посмотрите видео на youtube, ваш мозг просто не сможет уже противиться верному решению и будет каждый раз делать правильный выбор. Этот путь длиннее, но и надёжность высокая.

Мы должны понимать, что думает в нас мозг, весь и сразу. Решения принимает наш мозг и поведением управляет мозг. Поведение зависит от информации и опыта которые в нас заложены, а так же, зависит от насущной ситуации и актуальных потребностей (проблем). Поэтому и путей всего два.

Наполняем себя знаниями и создаём условия для благоприятных перемен. Всем удачи и успехов!

Структура прошлого *перепиши себя*

Часто на приём к психологу приходят люди, хорошо понимающие суть своей проблемы. Из их уст звучит фраза: я всё понимаю, но сделать ничего не могу! Помогите!

Есть психологический механизм, удерживающий нас от изменений. С одной стороны, мы не видим себя в новой роли, не считаем это правдой. Видим какую-то фальшь в этом деле. Мол если будем играть по новым правилам, то это уже не мы, а жалкая пародия. С другой стороны, мы боимся быть новыми, не такими какими нас привыкли знать окружающие люди. Они то, сразу нам это заметят и поставят на место. Сиди мол и не выпендривайся.

Если с другими людьми, со своим окружением ещё как-то можно совладать и подать им новый образ себя, то как быть с внутренним чувством глобального несоответствия и с привычкой к себе прежнему?

Суть в том, что получить контроль над проблемой, можно только разотождествляясь с ней. Но если проблема внутренняя, психологическая, понять это сложно. Мы так сживаемся со своими проблемами, что считаем их частью самих себя. Я такой-то и такой-то, потому что... Маюсь, страдаю, решаю, не могу справиться, преодолеть. Нам важно понять, что наши проблемы не мы сами, но только определённая, пластичная конфигурация которую принял наш мозг, нейронные сети. Дальше необходимо "отделить" себя от проблем, как носителя потенциальных возможностей, способностей и сил. Проблема – это лишь определённое состояние, которое я могу принимать, одно из множества, но не Я.

Прошлое, настоящее и будущее связаны между собой. Прошлое остаётся в памяти и воспроизводится в настоящем благодаря воображению. Если считать свое прошлое неудачным, плохим, то и в настоящем будет больше сложностей чем могло бы быть. Работает механизм репликации – это когда чувства, мысли и состояния повторяются, копируются вновь и вновь, как по наезженной дорожке. Можно ли изменить своё прошлое?

С помощью своего воображения можно создать желаемый образ прошлого и закрепить его в памяти вместо старого неприятного образа. Невозможно просто так удалить образы из памяти, но можно заменить. Меняя прошлое, мы влияем на своё будущее и настоящее. Это не будет обманом, прошлое могло быть разным для вас и это действительно так. Не всё зависело только от нас самих.

Другой способ изменения восприятия прошлого заключается в осознанной концентрации на положительных моментах из своего опыта. Вы словно перематываете в памяти фильм своей жизни и включаете паузу на тех местах (кадрах) где вы были счастливы или довольны собой. Фиксируете внимание, вспоминаете чувства и ощущения счастья, радости, успеха. Можно даже намеренно усилить эмоции.

Почему в настоящем мы реагируем определённым образом на события и ситуации? Почему одни ситуации мы воспринимаем как позитивные, а другие как негативные? Что лежит в основе нашего восприятия и окрашивает его так, а не иначе? Одни и те же ситуации, мы

воспринимаем по-разному, в зависимости не только от общего контекста нашей жизни, но и в зависимости от содержимого психического аппарата (мозга).

Новый образ в сознании вызывает цепочку изменений поведения: образ – модель поведения – новая ситуация – другое будущее. Качества восприятия вызывают разные стили жизни. Однажды сделанные неверные выводы и неправильное понимание ситуации, в дальнейшем приводит к проблемам.

Восприятие прошлых событий влияет на настоящее и будущее. Восприятие приводит к формированию стойких убеждений (часто не осознаваемых) и изменениям самооценки.

Возможно использование более сложного способа изменения образа прошлого. Это директивное стирание и создание новых образов. Можно относиться к этому как к игре, но эффект неизменно будет. Стереть образ можно вспомнив ситуацию из прошлого в своём представлении и затем намеренно ослабить красочность, яркость, звучность картины. Вплоть до её чёрно-белого размытого представления и отодвигания, уменьшения в воображении до малых размеров. Дальше нужно вообразить новый желаемый, позитивный образ и придать ему красок, эмоций, яркости. Прочувствовать и запомнить. Затем можно повторять, обращаясь в воображении к уже созданному новому образу прошлого.

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.