

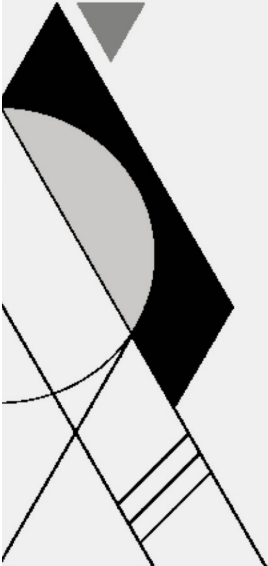


Ксения Чечеткина

психолог

в методе Транскультуральной  
Позитивной Психотерапии,  
арт-терапии @psy.ksenia27

# Наши убеждения и реальность



Семейные концепции  
Социальные догмы  
Обязанности ролей  
Восприятие и  
Интерпретация мира



12+

# **Ксения Вадимовна Чечеткина**

## **Наши убеждения и реальность**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68294915](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68294915)*

*SelfPub; 2022*

### **Аннотация**

Что делать, если наша жизнь нас не устраивает?

Можно постараться объяснить себе, в чем именно она нас не устраивает, в каких сферах, и кто является этому причиной – мы или обстоятельства? Правда ли, что дело только в обстоятельствах?:)

Если причина в нас, то есть два выхода: заниматься самоанализом или идти на терапию.

Если причина в обстоятельствах: то попробовать понять, почему так происходит?

Действительно ли это дело рук внешних событий или все же мы причастны к этому? Хотя довольно сложно увидеть и поверить, что мы сами причастны ко многим своим проблемам, тем не менее, всегда есть вероятность, что и вы сможете увидеть свои «слепые пятна» и начать менять то, что требует вашего активного вмешательства.

Одной из таких слепых зон для нас являются наши убеждения, концепции, которые мы впитали с детства и поэтому не замечаем их. Они для нас естественны и мы не подвергаем их сомнению. Тогда как их обнаружить?

Внутри теория и упражнения, приглашаю к чтению!

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Типичные семейные мифы.           | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 19 |

# Ксения Чечеткина

## Наши убеждения и реальность

### Содержание

Что вы чаще говорите себе?  
Четыре способа измерения отношений.  
Сфера Я. Сфера Ты. Сфера Мы. Сфера Пра-мы.  
Таблица работы по четырем сферам.  
Наша картина мира.  
Почему возникают наши иллюзии?  
Разница между восприятием и интерпретацией.  
Упражнение «Ваши убеждения».  
Семейные мифы и концепции.  
Социальные нормы и ценности воспитания.  
Первичные и вторичные актуальные способности.  
Как связаны актуальные способности и убеждения?  
Упражнение «Базовый сдвиг».

@psy.ksenia27

Сталкивались ли вы когда-нибудь с собственными непре-  
ложными истинами, которые в один день вдруг перестали со-  
ответствовать реальности? Например, вы всегда были увере-

ны, что все люди вокруг должны быть вежливыми с вами, если вы также вежливы с ними? Может быть, вы полагали, что люди, которые всегда говорят правду заслуживают уважения? Что если вы будете заботиться о других, то и они обязательно окажут вам свою поддержку в трудную для вас минуту? Когда реальность показывает совсем иное, то, как правило, подобные истины начинают рушиться, вызывая недоумение и раздражение.

Давайте попробуем поискать какие истины, или концепции, они же убеждения, есть у вас? Какую они играют роль в вашей жизни и помогают ли справляться с ней, или же наоборот, только мешают и вносят сумятицу?!

Убеждения – это сформированная упорядоченная система взглядов на жизнь, на различные ситуации, поступки и поведение людей. Они формируют наше мировоззрение, составляют наши принципы и жизненные устои. Изначально, цель убеждений и мифов заключалась в том, чтобы защитить нас от жестокой реальности и обеспечить выживаемость семьи, отдельных ее членов за счет создания своего особого мира. За счет создания особой ячейки со своими правилами и представлениями о том, как необходимо жить и поддерживать стабильность в семье, на работе, как быть «хорошим» членом общества.

Многие наши концепции стары как мир и могут насчитывать от 15 до 100 лет (в зависимости от вашего возраста), сформированные еще в далеком детстве, сейчас они чаще

всего не пересмотрены и не изменены согласно современной реальности.

Чаще всего убеждения для нас незаметны до тех пор, пока мы не столкнемся с чем-то отличающимся от наших взглядов и точек зрения.

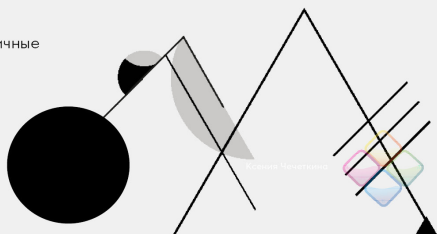
Например, стойкое убеждение, вынесенное из слов родителей и учителей, что «мальчики не плачут», а девочки «должны быть хорошими матерями».

В своей основе убеждения чаще всего искажены и не соответствуют действительности.

Всем нам известно затертое выражение «не можешь изменить ситуацию, тогда измени отношение к ней», и многие вздыхают, потому что не совсем понятно, КАК можно изменить отношение к ситуации или к жизни.

Для того, чтобы понять, что это может означать и подразумевать под собой, для начала необходимо определиться, как вы воспринимаете жизнь и себя в ней?

Как вы смотрите на мир, на различные события и людей?



# Что вы чаще говорите себе?

1.

- мир опасен
- справедливости не существует
- ты должен тяжело трудиться, чтобы стать кем-то
- если ты добрый, значит ты слабый
- никому нельзя доверять

2.

или

- мир дружелюбный, он заботится обо мне
- добро и зло находятся в балансе
- я могу добиться чего угодно
- доброта спасет мир
- люди добрые и отзывчивые

@psyksenia27



Первый и второй вариант — это лишь описание крайностей того, как мы можем воспринимать окружение, свою систему ценностей и свои представления о себе (Я-концепция).

Мы можем легко понять, что означают эти фразы и можем себе представить не только этих людей, но и какую они ведут жизнь, счастливы они или нет.

Кто-то скажет, что в первом варианте человек носит только черные очки и видит мир мрачным и опасным, а во втором присутствует другая крайность, такой человек видит все в розовом свете и может не замечать реальной опасности.

Это краткий пример того, как наши убеждения и опыт формируют нашу картину мира.

Ксения Невостнова



# Убеждения и концепции берутся из:

1. Наших детско-родительских отношений;
2. Личного опыта;
3. Культуры страны и времени, в котором живем;
4. Социальных стереотипов общества.



Например, если в детстве вас хвалили только тогда, когда вы идеально себя вели, то вы могли выучить такое правило жизни, как «ты любим, когда ты не доставляешь хлопот».

Или отец обращал на вас внимание, только когда вы приносили награды из школы или олимпиад. Тогда у вас будет формироваться убеждение, что «ты любим, когда достигнешь успеха» и так далее.



Наш личный опыт, создается не только на основе того, как нас воспитывали, какие системы убеждений мы брали из семьи, но и отношений.

От того как относились к вам или вашим друзьям родители, тоже многое значит. Что они говорили о семье и ценностях, которые прививали вам с детства. Чаще всего можно слышать, что семья – это самое важное в жизни, что у женщины обязательно должны быть дети, а мужчина обязан построить успешную карьеру.

# Типичные семейные мифы.

Концепции и мифы иногда полезны, когда они актуальны и несут практическую пользу вам или вашей семье. Но чаще всего они не соответствуют реальности т.к. мифы рождались в ваших родительских семьях, от бабушек и дедушек, и были актуальны в их время и согласно их жизненному укладу. Пока вы росли и учились жить свою жизнь, взгляды ваших бабушек, пап, школьных учителей и даже преподавателей в ВУЗе – это всего лишь субъективные взгляды, мнения, основанные на их представлениях о жизни, о том, как должно быть и как «правильно».

Вот это «правильно» в нашем веке – уже рудимент, т.к. оно чаще заковывает в старый опыт и не дает возможности дышать свободно и двигаться своим путем.

Например, сохранившиеся семейные мифы могут быть такими:

В нашей семье все держится на женщине;

Разводиться – это позорить свою семью;

Ты будешь счастлив, только женившись на женщине старше;

В счастливом браке супруги все друг другу рассказывают;

Ты должен удовлетворять все ее желания;

Ты должна быть хорошей матерью и жертвовать всем ради детей;

Чтобы дети тебя уважали, ты должен быть строгим и требовательным;

Мальчикам нельзя давать много ласки и нежности, иначе из них не получатся настоящие мужчины;

Все должны жертвовать своими интересами ради других;

Жениться/выходить замуж нужно только раз в жизни и навсегда.

Давайте возьмем последний пункт (№ 9) для разбора. Если вы выросли с таким убеждением, что однажды, оно начнет приносить неудобства в ситуациях, когда вам не захочется жертвовать своими интересами или потребностями ради кого-то или чего-то. Сначала это могут быть вполне безобидные ситуации, вроде ущемить себя в чем-то минимальном: отдать пирожное, последнюю сигарету, дать немного в долг.

Чуть позже это проявится в более серьезных ситуациях: посидеть с детьми соседки, когда хотелось пойти в театр, выйти на работу в выходной, даже когда чувствуешь, что нет сил,

ехать за другом за 300 км, вместо того, чтобы пойти на свидание,

оставить квартиру при разводе мужу/жене и жить у мамы, слушать жалобы коллеги, когда сам в депрессии, сесть в тюрьму из-за глупости родственника и т.д.

В итоге, вполне безобидное убеждение «нужно жертвовать своими интересами ради других» – может привести к печальным последствиям, когда у вас не остается свободы действовать и быть свободным от подобных концепций, потому, что вам нельзя не соответствовать им.

Когда вы позволите себе не жертвовать – вас может мучить чувство вины или стыда, ведь так нельзя, так неправильно, хорошие люди должны жертвовать собой ради других.

В итоге, совесть (точнее родительские императивы) грызет, вина давит и вы вынуждены забыть о своих интересах, ради кого-то или чего-то т.к. это правильно, так будет хорошо и не будет чувства вины, если вы так не сделаете.

В позитивной психотерапии есть четыре  
способа измерения отношений.

Они помогают понять и проанализировать  
свои концепции относительно  
4-х жизненных сфер и понять, как вы  
смотрите на мир и что на это повлияло.

@psy.ksenia27

Ксения Чистова



## Четыре способа измерения отношений





Более наглядно эти сферы представлены в виде ромба, который в Транскультуральной Позитивной Психотерапии выглядит так:

Вы можете проанализировать данные четыре сферы в своей жизни, в каком объеме они представлены у вас, чем наполнены?





Сфера Я, где формируется ваше отношение к себе: ваша Я-концепция, которая зависит от того, КАК к вам в детстве относились родители.

Чтобы разобраться из чего состоят ваши представления о себе, ответьте на вопросы:

Какие качества в вас ценили, а за какие наказывали?

Вы чаще были плохим или хорошим для них ребенком?

Как вас наказывали за проступки?

Выделяли ли вас среди других братьев или сестер и т.д.

Хвалили ли вас просто так или только за хорошие оценки в школе?

Какие слова вы чаще всего слышали в свой адрес?

Таким образом, Я-концепция содержит ваше отношение к себе, сформированное той обратной связью, которую давали вам родители или другие значимые близкие люди.

Сфера Я одна из наиболее важных и значимых в нашей жизни, ведь именно здесь формируется Я-концепция. «Я-концепция» – это то, что человек думает и знает о себе, концепция человека о том, каков он есть, это теория самого себя. Сюда входят образ своих качеств, внешности, самооценка, самоуважение, самоуничижение и так далее. Например, человек может думать о себе так: я умный, любящий, заботливый. Или я никчемный, все валится из рук, я не заслуживаю ничего хорошего.

Следовательно, «Я-концепция» может включать некий

набор образов «Я» или образов различных социальных ролей – образ родителя, супруга, студента, служащего, руководителя, спортсмена, музыканта и артиста.

Чтобы понять, что входит в набор ваших представлений о себе, нужно вспомнить, КАК к вам в детстве относились родители.

Чтобы разобраться из чего состоят ваши представления о себе, ответьте на вопросы:

какие качества они в вас ценили, а за какие наказывали?

вы чаще были плохим или хорошим для родителей ребенком?

как вас наказывали за проступки?

выделяли ли вас среди других братьев или сестер и т.д.?

Формирование взглядов о себе складывается из социального опыта, и важнейшую в этом роль играет семья человека. Наша Я-концепция содержит и наше отношение к себе, сформированное той обратной связью, которую давали нам родители или другие значимые близкие люди.

«Я-концепция» включает не только наше восприятие того, какие мы есть, но также и то, какими, как мы полагаем, мы должны и хотели бы быть.

# 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.