

НЕГАТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ОГРАНИЧИВАЮЩИХ УБЕЖДЕНИЙ (ПО КЕЛЛИ)

Верещагина Арина Николаевна

студент 3-го курса

Самарский филиал Московского городского педагогического университета,

Самара, Россия

vereshchaginaan793@mgpu.ru

Каждый человек имеет ряд ограничивающих убеждений. Многие из них даже не подвергаются сомнению или критическому переосмыслению – мы просто привыкли думать в контексте ограничений. Однако часть наших собственных убеждений давно для нас не актуальна, не оправдана, она препятствует раскрытию потенциала. И порой они приводят к тому, что в жизни мы получаем совсем не то, чего на самом деле хотели бы. Ограничивающие убеждения являются тормозом механизма познания мира, который заворачивает человека в порочный круг одних и тех же мыслей. Понимание причин возникновения ограничивающих убеждений является ключевым шагом на пути к их преодолению. Когда мы осознаем, какие установки могут привести нас к негативным последствиям, мы можем начать работать над ними и восстановить свою внутреннюю силу. В статье анализируются факторы, лежащие в основе формирования и проявления ограничивающих убеждений, определяется ответ на вопрос, почему они так сильно влияют на жизнь человека. Рассматриваются функциональные компоненты ограничивающих убеждений, механизм их проявления, трансформационные шаги к нейтрализации негативных (ограничивающих) убеждений.

Ключевые слова: конструкты Келли, ограничивающие убеждения, установки, негативные убеждения, жизнедеятельность человека, трансформация ограничивающих убеждений.

NEGATIVE ASPECTS OF LIMITING BELIEFS (BY KELLY)

Vereshchagina Arina Nikolaevna

3rd year student

Samara Branch of the Moscow City University

Samara, Russia

vereshchaginaan793@mgpu.ru

Each person has a number of limiting beliefs in his arsenal. Many of them are not even questioned or critically rethought – we are just used to thinking in the context of limitations. However, some of our own beliefs have not been relevant for us for a long time, are not justified, it creates the impossibility of revealing our own potential. And sometimes they lead to the fact that in life we get absolutely not what we really would like. Limiting beliefs are a brake on the mechanism of cognition of the world, which turns a person into a vicious circle of the same thoughts. Understanding the causes of limiting beliefs is a key step towards overcoming them. When we realize which attitudes can lead us to negative consequences, we can start working on them and restore our inner strength. This article is aimed at understanding the factors underlying the formation and manifestation of limiting beliefs, determines the answer to the question: why do they affect our lives so much? This article includes an analysis of the functional components of limiting beliefs, their mechanism of manifestation, transformational steps to neutralize negative (limiting) beliefs.

Keywords: Kelly constructs, limiting beliefs, attitudes, negative beliefs, human activity, transformation of limiting beliefs.

Фундаментальным фактом человеческого существования является то, что люди – думающие существа. Действительно, интеллектуальные процессы настолько самоочевидны, что фактически все исследователи сегодня так или иначе признают их воздействие на поведение человека¹.

Практикующий медицинский психолог Д. Келли был одним из первых персонологов, кто придал особое значение когнитивным процессам как основной черте функционирования человека². В соответствии с его теоретической системой, получившей название психология личностных конструктов, человек по существу – ученый, исследователь, стремящийся понять, интерпретировать, предвидеть и контролировать мир своих личных переживаний для того, чтобы эффективно взаимодействовать с ним.

Одним из изучаемых Д. Келли личностных конструктов являются ограничивающие убеждения человека.

¹ Хьелл, Зиглер 2001.

² Келли 2000.

Ограничивающие убеждения – это сидящие в нас убеждения и отношение к окружающему миру и себе, которые определяют наши действия, поступки, поведение и мировоззрение. Они, как правило, выборочны и ограничивают наши действия и наше мировосприятие³.

Часто убеждение, которое рождается внутри одного человека или группы людей, становится достоянием общественности, иными словами, в него начинает верить все большее число людей. Соответственно, оно обрывает все новыми подкреплениями и еще сильнее влияет на человека. И становится непреложным фактом по одной простой причине – «все так думают», «это общеизвестно».

Ограничивающие убеждения – это набор некоторых программ, которые действуют по строго определенным алгоритмам и выполняют возложенную на них функцию⁴.

Рассмотрим функции ограничивающих убеждений.

1. Информационный фильтр. Фильтруют, поступающую в мозг информацию, выбирают только ту информацию, которая соответствует имеющимся убеждениям.

2. Демотивация. Демотивируют нас, подсовывают нам аргументы, которые убеждают нас ничего не делать, ничего не менять или делать в соответствии со своими убеждениями.

3. Формируют личность. Определяют наши действия, влияют на наш характер, систему ценностей, поведение.

4. Определяют выбор. Оказывают решающее действие на выбор в различных жизненных ситуациях⁵.

Ограничивающие убеждения складываются в целую систему, которая включает в себя накопленный опыт, убеждения родителей, ближайшего окружения: других членов семьи, друзей, коллег, единомышленников, социума, той среды, того ментального пространства, в котором живет человек.

Особую роль в формировании убеждений играют родительские наставления и установки. Для ребенка, познающего совершенно новый для него мир, родитель воспринимается как Бог. Он все знает, все умеет и от всего спасет. Поэтому большинство информации, поступающей от родителей, принимается на веру и становится для ребенка истиной⁶.

Некоторые убеждения формируются в ходе приобретения собственного жизненного опыта. Ребенок развивается, учится всему новому, получает навыки, попадает в разные ситуации, учится правильно на них реагировать и принимает подходящие знания и правила, складывающиеся в общую систему его убеждений.

В подростковом и взрослом возрасте человек продолжает постоянно получать новые знания. Он обучается, читает книги, общается с другими людьми. Пришедшие к нему по душе и вписывающиеся в картину его реальности знания становятся его убеждениями.

Некоторые убеждения в процессе жизни могут исчезнуть или замениться на другие. Как-то не изменяются в течение всей жизни. Чем человек взрослее, тем, обычно, сложнее ему поменять свои убеждения.

Убеждения образуются, чтобы упростить нашу жизнь. Они позволяют нам быстро и правильно разобраться в потоке поступающей извне информации без необходимости подвергать сложному анализу каждое слово или ситуацию. Благодаря нашим знаниям и убеждениям мы знаем, как нам надо воспринимать и реагировать на те, или иные внешние сигналы.

Опираясь на свои убеждения, мы можем позволить себе испытывать психологический комфорт и чувствовать себя в безопасности. Нам кажется, что мы все знаем и сможем справиться с любой (или почти любой) ситуацией. Особенно если иметь убеждение, что «язык до Киева доведёт».

³ Келли Дж. Когнитивная теория личности // Психологический журнал. URL: <https://psychojournal.ru/psychologists/975-dzhordzh-kelli-kognitivnaya-teoriya-lichnosti.html> (дата обращения: 09.10.2023).

⁴ Самортова А. Ограничивающие убеждения: откуда берутся и какие бывают. URL: <https://www.b17.ru/article/337434/> (дата обращения: 09.10.2023).

⁵ Монро И. Ограничивающие убеждения. URL: <https://www.b17.ru/article/51490/> (дата обращения: 08.10.2023).

⁶ Ограничивающие убеждения, которые мешают вам расти как личность. URL: <https://zdorovoeinfo.ru/ogranichivayushhie-ubezhdeniya-kotorye-meshayut-vam-rasti-kak-lichnost/> (дата обращения: 09.10.2023).

Механизм работы ограничивающих убеждений:

1. Наличие убеждения. Есть убеждение, к примеру: «счастье – это вымысел», «человек не может быть счастливым», «я не счастлив, потому что у меня нет денег», «мое счастье зависит от чего-то или от кого-то, но не от меня самого».

2. Фильтр. Сознание человека начинает фильтровать реальность в соответствии с собственными убеждениями. Человек начинает видеть все в сером цвете, не тех людей, которые счастливы, а которым также плохо, как и ему. Человек видит вокруг только бедных людей и старается быть в обществе таких же, как и он сам.

3. Подстройка. Подсознание начинает подстраивать реальность под это убеждение. Оно выстраивает границы реальности человека в соответствии с собственными убеждениями. И за эти границы человек выйти уже не может. Мир начинает отражать внутреннее состояние, построенное согласно убеждениям такого человека.

4. Вторичные выгоды. В таком случае не выгодно что-то менять в себе, потому что придется менять и свои убеждения. Выгодно оставаться в той зоне комфорта, которую уже создал этот человек. Так, не нужно идти туда, где лучше, человеку важно, чтобы не стало хуже.

5. Действия. У такого человека нет мотивации что-то менять в себе и в своей жизни, он бездействует.

6. Медленное разрушение. В итоге подавленное состояние начинает угнетать весь организм. Человек устает так жить, но убеждения заставляют его жить именно так, как он живет. Он хочет что-то изменить, но не может, потому что его убеждения содержат в себе программу «человек не может быть счастливым»⁷.

Одной из основных причин наших жизненных неудач являются именно ограничивающие убеждения, с которыми мы отождествляемся и делаем их своей собственной реальностью.

Существуют ограничивающие убеждения, направленные на себя. Во всех провалах и ошибках, и даже в том, что еще не свершилось, винят только себя.

Примеры: «Я некрасива (кривые ноги, оттопыренные уши, узкие губы, нос горбинкой)», «У меня маленький рост, кому я нужен такой лилипут»; «Куда мне соваться в мои 40/50/60 (и так далее) лет»; «Я притягиваю только плохое».

Ограничивающие убеждения в отношении других людей связаны с оценочной позицией и навешиванием ярлыков со стороны оценивающего. При этом учитывается лишь картина мира оценивающего человека и его собственное представление о том, какими люди должны быть. Поэтому складываются такие суждения, как «он бабник», «она глупая» и др.

Примеры: «Не доверяй никому, тебя обязательно обманут»; «Если рискнешь высунуться, то добром это не кончиться»; «Говорила я тебе, не верь никому»; «Все новое и неизвестное – это опасно»⁸.

Существует ряд негативных установок на непреодолимую внешнюю силу: «Чтобы я не сделал, мне все равно не повезет, ведь у меня рок такой»; «Как бы я не старался, от судьбы не уйдешь».

Одним из самых распространенных негативных убеждений является миф о том, что за счастье якобы нужно платить. Психологи называют причиной такого пессимистичного взгляда на жизнь банальную неспособность признать, что именно ты в ответе за свои эмоции. Если проще – многие люди просто склонны переоценивать силу негативных чувств. Им кажется, что после радостных моментов обязательно наступит так называемая черная полоса.

На самом деле счастливым можно (и нужно) быть просто так. Не стоит думать о последующей расплате. Иначе насладиться счастливым моментом такому человеку будет не суждено.

Выражение «Тише едешь – дальше будешь» является также негативным убеждением. Ведь когда хочется достичь желаемой цели, а цель очень масштабная или требует от человека незамедлительных действий, необходимо засучить рукава и начать действовать. Нельзя откладывать все на потом и нельзя медлить, иначе место такого человека может занять кто-то другой.

⁷ Что ограничивают ограничивающие убеждения. URL: <https://econet.ru/articles/165217-chto-ogranichivayut-ogranichivayushchie-ubezhdeniya> (дата обращения: 09.10.2023).

⁸ Эдвардз Д. Наши ограничивающие убеждения. URL: https://naturalworld.guru/article_nashi-ogranichivayushchie-ubezhdeniya.htm (дата обращения: 09.10.2023).

Еще одним примером негативного ограничивающего убеждения является фраза «Бьет – значит любит». Железная логика от создателей «унижает – значит, уважает» или «калечит – значит беспокоится о здоровье». Так не бывает. Либо человек относится к людям по-человечески, либо с таким человеком что-то не в порядке. Применение силы вовсе не красит, а, скорее, характеризует личность как человека, который не умеет держать себя в руках⁹.

Неплохо, когда убеждения ограничивают нас в употреблении алкоголя: «пить много – вредно». Хуже, когда убеждения ограничивают количество твоих денег, которых тебе постоянно не хватает: «деньги – это зло».

Ограничивающие убеждения в контексте денег мешают нам иметь столько денег, сколько мы хотим иметь. Примеры: «я не могу быть богатым», «большие деньги – большие проблемы» и т. д.

В партнерских отношениях ограничивающие убеждения не дают нам возможности построения гармоничных отношений. Примеры: «я выбираю не тех мужчин/женщин», «мне не везет в отношениях», «я не могу быть счастливой» и др.

В профессиональной среде и взаимоотношениях в коллективе также существуют негативные установки: «По карьерной лестнице не пробиться, двигают только своих»; «Хоть сто пядей во лбу, начальник никогда тебя не похвалит (не заметит, не отметит)»; «На работе инициатива наказуема, лучше не бери на себя лишнего, не подводи коллег» и др.

В отношении здоровья, ограничивающие убеждения мешают нам иметь то тело, которые мы хотим. Примеры: «я толстая, потому что в нашем роду все толстые», «у меня нет силы воли», «это не излечимо» и др.

Ограничивающие убеждения мешают нам ставить цели и их достигать. Например: «я не ставлю себе больших целей, потому что они все равно не достижимы», «это нереально», «я не смогу» и др.

Убеждения хранятся в нашем подсознании, поэтому обнаружить их бывает не всегда просто. Мы живем, чаще всего, не задумываясь о многих своих убеждениях и даже не отдавая себе отчета об их существовании. Большинство убеждений находятся не на виду, не озвучиваются в повседневной жизни.

Определить убеждение можно следующим образом: оно зарождается в наших мыслях, миллиарды из которых задерживаются в голове на считанные секунды, иногда часы, дни и даже месяцы или годы. Но должны пройти десятилетия – и, если одна из мыслей, стократно подтвержденная собственным и сторонним опытом, не выходит из головы и человек постоянно прислушивается к ней, это и есть убеждение.

Чтобы избавиться от ограничивающих убеждений, в список которых входит тема дружбы, любви, карьеры, необходимо перепрограммировать сознание. Лучше всего является визуальный подход. К примеру: негатив у вас ассоциируется с серым, дождливым днем, цветением сирени или большим штормом на море. Перед наглядными символами словесные аргументы могут оказаться бессильными.

Когда мысли, которые доставляют дискомфорт, возникают в голове вместе с картинками-ассоциациями, отпустите их и представляйте только желаемое.

Таким образом, ограничивающие убеждения – это сформировавшиеся в ходе жизни человека устойчивые верования и знания, уже не требующие дополнительных подтверждений, определяющие его действия и поступки.

Ограничивающие убеждения, как и любые слова, могут быть самыми разнообразными. Некоторые убеждения присущи многим людям, например, «на сквозняке легко простудиться». Какие-то более редки, например, «если жабу взять в руки – будут бородавки»¹⁰.

Фразы, которые ограничивают нас в том или ином, негативные убеждения, приобретенные в сознательном возрасте или детстве, возвращенные временем и обстоятельствами, мешают жить,

⁹ Хопринонова М. Ограничивающие убеждения. URL: <https://www.b17.ru/article/329853/> (дата обращения: 09.10.2023).

¹⁰ Хайятт М. Ограничения в мышлении. Какие убеждения тянут вас назад? URL: <https://www.psyh.ru/ogranicheniya-v-myshlenii-kakie-ubezhdeniya-tyanut-vas-nazad/> (дата обращения: 08.10.2023).

работать, любить, достигать поставленных целей, поэтому крайне важно уметь прорабатывать все свои внутренние опасения.

Литература / References

1. Келли Дж. А. Теория личности. Психология личностных конструктов. СПб.: Речь, 2000. 249 с.
2. Келли Дж. Когнитивная теория личности // Психологический журнал. URL: <https://psychojournal.ru/psychologists/975-dzhordzh-kelli-kognitivnaya-teoriya-lichnosti.html> (дата обращения: 09.10.2023).
3. Маргалиева О. Ограничивающие убеждения. URL: <https://www.b17.ru/article/113543/> (дата обращения: 09.10.2023).
4. Минимулин А. Конструктивный детерменизм Келли. Теория личностных конструктов. URL: <https://shpargalum.ru/psixologiya-lichnosti/voprosyi-k-ekzamenu/konstruktivnyij-determenizm-kelli-teoriya-lichnostnyix-konstruktov.html> (дата обращения: 07.10.2023).
5. Монро И. Ограничивающие убеждения. URL: <https://www.b17.ru/article/51490/> (дата обращения: 08.10.2023).
6. Самортова А. Ограничивающие убеждения: откуда берутся и какие бывают. URL: <https://www.b17.ru/article/337434/> (дата обращения: 09.10.2023).
7. Соболевская Д. Шаги для трансформации ограничивающих убеждений. URL: <https://psy.systems/post/pyat-shagov-dlya-transformacii-ogranichivayuschix-ubezhdenij> (дата обращения: 07.10.2023).
8. Хайтт М. Ограничения в мышлении. Какие убеждения тянут вас назад? URL: <https://www.psyh.ru/ogranicheniya-v-myshlenii-kakie-ubezhdeniya-tyanut-vas-nazad/> (дата обращения: 08.10.2023).
9. Хопрининова М. Ограничивающие убеждения. URL: <https://www.b17.ru/article/329853/> (дата обращения: 09.10.2023).
10. Хьелл А., Зиглер Д. Теории личности. Основные положения, исследования и применение. СПб. 2001. 465 с.
11. Эдвардз Д. Наши ограничивающие убеждения. URL: https://naturalworld.guru/article_nashi-ogranichivayushchie-ubejdeniya.htm (дата обращения: 09.10.2023).