

Где здесь курица, а где яйцо (что первое влияет на тревожность - темперамент ребёнка или родительский стиль) учёные пока не разобрались, но ситуация получается следующая. Человек так или иначе формирует у себя идею в голове «я не справлюсь». А потом эта идея начинает работать сама на себя.

Ей удастся это проворачивать с помощью двух фокусов: когнитивные искажения и избегание.

Молодая женщина, назовем её Маша, закончила университет и устроилась на работу в хорошую компанию. Успех? В целом да. Но Маша на это смотрит по-другому. Следите за руками. Она думает: «У меня это получилось случайно, тут нет моей заслуги» или «моя должность сейчас совсем небольшая и зарплата невысокая, нельзя сказать, что я справляюсь» или «просто пока меня не раскусили, если они узнают какая я бестолковая на самом деле, меня уволят».

В дело включается обесценивание положительного и избирательный фокус внимания.

Обесценивание положительного: это искажение мышления, при котором люди как бы не видят то хорошее, что у них есть или что они сделали. Это как если бы убрать насыщенность цвета (сатурацию) из яркой фотографии. Или представьте, что вы смотрите на сад и видите не цветы (хотя они тоже есть), а только сорняки. Или говорите, что цветы, конечно, есть, но они могли бы быть и получше. Не какие-нибудь фиалки, а розы или пионы могли бы быть. А если там появятся розы, то могли бы быть другого сорта и вообще этот сад мог бы быть не в Ленобласти, а на берегу Средиземного моря.

Можно еще представить действие этого искажения как заклятье злой ведьмы. В роли злой ведьмы у нас темперамент и детский опыт. Заклятье - это действие убеждения и ошибок мышления. Вуаля и добрый молодец или девица превращаются в лягушку или околдованное чудовище. Ведьма уже давно скрылась, а заклятье продолжает действовать.

Частый признак этой ошибки мышления конструкция «да..., но...».

«Да, я устроилась на работу, но сейчас просто дефицит кадров на рынке». «Да, я нашла хорошую работу, но мне просто повезло».

Так получается, что человек справляется, достижения у него есть, но они как будто не присваиваются, не выстраиваются в его внутреннюю картину себя.

Вы склонны поддаваться этой ошибке мышления, если:

- преуменьшаете свои достижения (и не согласны с тем, что вы их преуменьшили - «они же правда не значительны!»)
- находите недостатки во всем хорошем
- пессимистичны касательно будущего

В некоторых обстоятельствах отказ от признания своих положительных качеств может быть полезным. Принижение своих положительных черт может помочь вам сосредоточиться на потенциальных угрозах и быть готовым к опасностям. Возможно, вы считаете, что занижение своих положительных сторон как-то вам помогает (например, делает вас скромным, мотивирует или снижает ожидания других людей). Тем не менее, слишком частое и чрезмерное отрицание положительного может вызвать беспокойство, быть неэффективным и давать вам неверное представление о себе.

Я часто слышу от клиентов: «Но если я не буду замечать свои недостатки, я совсем оторвусь от реальности!»

Отчасти это так, но если мы не замечаем свои достоинства, то мы тоже отрываемся от реальности! Что мы можем противопоставить идее «я не справлюсь?»

Это идея «Я могу». Одна из психологических концепций, в которой описывается это подробно - концепция самоэффективности Альберта Бандуры.

Bandura's concepts of agency and self-efficacy describe the perceived capacity to predict and control consequences (Bandura, 1977, Bandura, 1989, Bandura, 1997)

Концепция самоэффективности Альберта Бандуры относится к убеждению человека в своей способности успешно выполнять конкретное задание или достигать определенной цели. Это ключевой компонент его социокогнитивной теории, которая подчеркивает роль когнитивных, поведенческих и факторов среды в функционировании человека.

Вот несколько ключевых моментов относительно самоэффективности по Бандуре:

- **Вера в личную компетентность:** Самоэффективность связана с убеждением в своей собственной компетентности и эффективности. Это выходит за пределы фактических способностей и навыков; оно включает в себя восприятие своей способности выполнять задачи и преодолевать трудности.
- **Влияние на поведение и мотивацию:** Бандура утверждает, что самоэффективность влияет на мысли, поведение и эмоции людей. Люди с высокой самоэффективностью более склонны подходить к вызовам с уверенностью, ставить амбициозные цели и упорно действовать в сложных ситуациях. В то время как у тех, у кого самоэффективность низкая, может возникнуть избегание вызовов и установка легко достижимых целей.
- **Источники самоэффективности:** Бандура выделил четыре основных источника, способствующих развитию самоэффективности:
  - **Опыт мастерства:** Успех в прошлых ситуациях повышает самоэффективность, в то время как неудачи снижают ее.
  - **Наблюдение (моделирование):** Наблюдение за успехами других может увеличить самоэффективность, в то время как наблюдение за неудачами может уменьшить ее.
  - **Социальное убеждение:** Похвала и обратная связь от других могут влиять на самоэффективность.
  - **Физиологическое и эмоциональное состояние:** Физическое и эмоциональное состояние может влиять на убеждение в своих способностях.
- **Воздействие на производительность:** Самоэффективность играет ключевую роль в определении усилий, которые люди вкладывают в задачи, их упорство перед препятствиями, а также их окончательный успех или неудачу.
- **Динамичность и ситуативность:** Теория Бандуры признает, что самоэффективность не является постоянной чертой, а может меняться в зависимости от различных задач и ситуаций. Человек может чувствовать себя высокоэффективным в одной области, но менее уверенным в другой.

Работая с ошибкой мышления обесценивание положительного, мы влияем на первый ключевой фактор самоэффективности в концепции А. Бандуры - вера в личную компетентность.

**Как можно расколдовать магию этого заклатья обесценивания положительного.**

**Замечать**, когда работает заклатье и называть его. Например, «кажется я опять обесцениваю хорошее», «я опять не замечаю положительные моменты».

**Задавать себе вопросы**, когда замечаете действие обесценивания:

Если бы вы сняли «обесценивающие» очки, как бы вы видели это по-другому?

Ограничиваете ли вы себя доказательствами, подтверждающими только негативные убеждения?

Есть ли что-то, что, как вы думаете, вы можете принижать или игнорировать?

Какие доказательства подтверждают вашу оценку? Являются ли эти доказательства качественными?

Вы бы принижали эти положительные моменты, если бы они относились к кому-то, кем вы дорожите? Почему нет?

Принижал бы кто-то, кому вы дороги, эти положительные моменты? Почему нет? Как вы думаете, что они бы сказали по этому поводу?

Как вы чувствуете себя, реагируя на положительные вещи с "да, но"? Как бы вы предпочли себя чувствовать? Что вам нужно было бы сделать и подумать, чтобы почувствовать себя так?

**Исследовать функцию** обесценивания.

Некоторые люди могут считать, что принижение положительных аспектов функционально (например, "Я стану самодовольным, если я приму положительные моменты").

Если замечаете у себя похожие мысли, могут быть полезны вопросы:

Какие проблемы вызывает у вас принижение положительных моментов?

Как бы улучшились вещи, если бы вы приняли положительные аспекты?

Соответствует ли такое мышление вашим целям или конфликтует с ними?

Какие последствия будут при продолжении обесценивания положительных моментов?

**Намеренно замечать** положительное.

Обесценивание положительных моментов может стать автоматическим или привычным. Это может быть ежедневный или исторический журнал положительных данных. Если вы часто принижаете свои достижения, эта задача может показаться сложной. В таком случае рассмотрите возможность:

Записывать данные, даже если вы полностью в них не верите.

Фиксировать данные, которые, по вашему мнению, 'заслуживают внимания' другого человека.

Принимать точку зрения заботливого человека, который замечает положительные данные, заполняя свой журнал.

Сравнивать себя с негативной моделью (например, с моментами, когда вы чувствовали себя хуже всего, или с кем-то, у кого нет положительных качеств).

**Игра в предубеждение**

Представьте кого-то, кто очень предвзят. Например, друга, который считает, что его спортивная команда - лучшая в мире.

Как этот человек реагировал бы на доказательства, подтверждающие его предвзятое мнение?

Например, когда его команда выигрывает матч.

Как этот человек реагировал бы на опровергающие его точку зрения доказательства? Например, когда его команда проигрывает матч.

Как этот человек утверждает свои предвзятые убеждения в обеих ситуациях? Например, подтверждающие доказательства замечаются и принимаются, в то время как доказательства иного мнения игнорируются, отклоняются или принижаются.

Как это можно применить к вашему стилю мышления и базовым убеждениям, когда вы обесцениваете ваши достижения?

Дальше - процесс. Вы не перестанете обесценивать в один день. Это заклятье не как «щёлк» и чудище превратилось в принца. Это будет происходить постепенно.