Что мешает мыслить позитивно?

Успешность, реализация и раскрытие способностей человека будут зависеть от его мировосприятия, то есть от того, каким образом он думает, действует, как воспринимает себя, окружающих и происходящие с ним события.

Многие исследования в области позитивного мышления и его влияния на успешность и удовлетворенность жизнью показывают, что человек, который имеет позитивное мировоззрение и позитивное отношение к людям, является более продуктивным в своей деятельности. Он способен находить конструктивные способы решения проблемных ситуаций, умеет видеть свои успехи, готов давать и получать поддержку, быть благодарным, умеет сотрудничать с другими людьми.

Негативное мироощущение приводит к позиции жертвы, к склонности жаловаться и переживать, агрессивному настрою к окружающим, непониманию других людей, критике по отношению к тем, кто способен позитивно относиться к жизни, видеть в проблеме перспективу, а не провал или бедствие.

Научные эксперименты доказывают, что негативно настроенный человек, имеющий низкую самооценку, отрицательно воспринимает повторение позитивных фраз. Они лишь усиливают его негативную позицию, т.е. действуют наоборот.

В результате, у негативно настроенного человека возникает ощущение отчуждения, он может замкнуться на себе и своих негативных мыслях.

Такое отношение к окружающему миру называется негативизмом. Негативизм представляет собой протестную и враждебно-агрессивную реакцию на воздействие со стороны окружающих.

В основном негативизм проявляется в периоды кризисов как реакция на изменения социальной ситуации, когда предыдущего опыта недостаточно и, чтобы справиться с ситуацией, требуются новые знания и умения.

Неспособность справиться с возникающими трудностями способствует усложнению проблемы, что вызывает еще большие противоречия во всех сферах (когнитивной, эмоциональной, поведенческой, мотивационной). Например, может быть противоречие между потребностью в поддержке и нежеланием считаться с мнением других, стремлением к доминированию или отсутствием инициативности.

Когда человек не способен конструктивно осмыслить происходящие с ним изменения, происходит искажение ценностно-смысловых установок, понижается самооценка, увеличивается недовольство собой, усиливается протестная позиция, начинают преобладать деструктивные стратегии поведения. В такой ситуации негативное отношение выступает как защита своего «Я» и оправдание своей беспомощности перед изменяющимися обстоятельствами.

Основной причиной, не позволяющей конструктивно разрешать проблемы и возникающие противоречия, является отсутствие навыка рефлексии, то есть умения видеть свои реакции, позицию, состояние.

Выражаться негативизм может в упрямстве, грубости, закрытости, демонстративном игнорировании общения, отвержении любых предложений и помощи. Такая оппозиция, связанная с негативными мыслями о жизни и происходящих в ней событиях, приводит к отрицанию или игнорированию противоположного мнения, даже если мнение принадлежит авторитету в данной области.

Попытки других людей указать человеку на его негативизм вызывают бурную реакцию, отрицание и настойчивое отстаивание своей правоты и реалистичности своих взглядов.

Такому человеку представляется, что подавляется его индивидуальность и вследствие этого у него появляется защитная реакция, которая сопровождается поведением, демонстрирующим его исключительность, то есть попытками делать все не так, как все.

Такое поведение связывают с внутриличностной инфантильностью. Когда человеку не хватает ресурсов для решения проблемы, умений выйти из конфликта, аргументировать свою позицию или проигнорировать информацию, он отрицает потребность.

Если такая форма восприятия имеет эпизодический характер, это может быть этапом адаптации к новой информации или к новым условиям. Но если подобный паттерн поведения имеет постоянное проявление, то может сформироваться характер, определенный поведенческий сценарий, ведущий к деформации личности.

Человеку, который постоянно во всем видит недостатки и не видит в проблемных ситуациях возможности для своего развития, трудно общаться с другими людьми. Лучше всего у них получается общаться с теми, кому также присуща привычка акцентировать внимание на негативе, осуждая действия других. Но вместе с этим они могут нелестным образом отзываться и друг о друге.

Всегда ли виден негативный настрой?

Внешне человек с негативным восприятием действительности может вести себя доброжелательно, демонстрировать позитивный настрой, но внутреннее отношение к другим людям будет негативно. Как правило, это проявляется в подозрительности, недоверии, склонности видеть злой умысел со стороны других, привычке обвинять других в своих неудачах. Все это может вызвать негативную реакцию со стороны окружающих.

Что способствует появлению негативного мышления?

Негативные реакции начинают проявляться уже на самом раннем этапе развития ребенка: от рождения до 3-х лет. Именно этот возрастной период характеризуется становлением личности и содержит в себе ряд возрастных кризисов. Подростковый возраст (11-15 лет) также выделяют как сенситивный к формированию позитивного или негативного самовосприятия, так как именно на этом этапе встает проблема самоидентификации.

Развитие негативизма может быть связано с дефектом воспитания. Например, гиперопека родителей может не давать ребенку самостоятельно пройти этап преодоления трудностей. Если в семье преобладала обвиняющая позиция родителей по отношению к действиям других и друг друга, то, скорее всего, ребенок усвоит и будет использовать именно такую модель и позицию борца за справедливость.

В детстве негативизм может выглядеть как капризность и отказ выполнять просьбы, в старшем возрасте добавляется попытка обосновать свой отказ неразумностью или неправильностью просьбы.

Как перестроить свое отношение к миру?

Ощущение обделенности и несправедливости, подкрепленное недоверием к жизни, создание иллюзии своей исключительности и поиск компенсации формирует особый образ мысли.

Чтобы научиться позитивно мыслить, нужно устранить причины того, что беспокоит и не дает взглянуть на ситуацию под другим углом. Это могут быть негативные эмоции, травмирующий опыт и т.д.

Расширение круга интересов, развитие эмпатии, формирование позитивных ценностей и смыслов, отказ от негативных формулировок, вроде «У меня ничего не получится», также способствуют развитию позитивного мышления.

Позитивное мышление будет эффективным и доступным в том случае, если пройдены психологические и коммуникативные внутренние барьеры. Тогда, в случае столкновения с проблемной ситуацией, будет возможность видеть, в чем заключается сложность, действовать в направлении сбора информации, обратиться за помощью к другим людям, учитывать свой предыдущий успешный опыт разрешения трудных ситуаций.

Если самостоятельно выйти из негатива и сформировать в себе привычку позитивно мыслить не получается, необходимо обратится за помощью к психотерапевту.

Автор: Гончаров Валерий Николаевич

Редакторы: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: позитивное мышление, кризис, успешность, негативное отношение, позитивный настрой

Источник фото: unsplash.com

