В чем причины самосаботажа?

Возьмите себя в руки и научитесь останавливать саморазрушительные модели поведения.

В течение дня нам приходят в голову десятки тысяч мыслей, но большинство из них мы не отслеживаем. Мы склонны игнорировать самые повторяющиеся мысли, такие как, например, почистить зубы или, как добраться до работы. Все это происходит настолько автоматически, что нам не нужно продумывать каждый свой шаг. Чтобы почувствовать, как это работает, попробуйте почистить зубы левой рукой, если вы правша. Странно, правда? Однако есть и другой тип автоматического мышления, не столь примитивный. Тем не менее, эти триггеры самосаботажа становятся настолько привычными, что наш разум едва замечает их - подобно типам мыслей, которые сопровождают нас в повседневных делах. Мы осознаем их последствия только через поведение, которое ведет к нелюбимой работе, хроническим заболеваниям, неудовлетворительным отношениям и разбитым мечтам.

Самосаботаж не возникает из ниоткуда, хотя на первый взгляд может показаться именно так. То, как вы думаете о себе и своей жизненной ситуации, во многом зависит от того, насколько усердно вы работаете над саморазрушительным поведением. Представьте себе одну из тех старых карикатур, где персонаж, столкнувшийся с решением проблемы, будет иметь ангела на одном плече и дьявола на другом плече. Как бы ангел ни старался, персонаж часто оказывался под влиянием дьявола, даже если он совсем этого не хотел. Наши негативные мысли не обязательно злые, и иногда голоса почти незаметны, но их влияние может быть не менее сильным, заставляя вас действовать совершенно вопреки собственным интересам и ценностям.

Другой способ держать эти негативные мысли во внимании напрямую связан с тем, как функционирует наш мозг. Он постоянно пытается сберечь энергию и ресурсы, чтобы было достаточно сил, если произойдет что-то действительно важное, требующее нашего внимания и решения серьезных проблем. Новые исследования показали, что когда животные подвергаются воздействию шквала подобных стимулов, тормозные клетки, которые являются более энергоэффективными, берут верх, и это приводит к снижению возбуждающих клеток, которые активируются, когда стимулы являются новыми или уникальными. Т.е. обработка старых, повторяющихся данных автоматизируется, а мозг отдает приоритет обработке новой информации. Эта особенность реакции нашего мозга была использована в качестве лайфхака мировыми лидерами и бизнес-магнатами. Некоторые помогали своему мозгу экономить драгоценную энергию, нося один и тот же костюм или съедая один и тот же обед каждый день. Тем самым они автоматизировали менее значимые задачи, дабы не страдать от усталости из-за принятия решений, когда приходилось сталкиваться с серьезными проблемами, которые могли повлиять на сотни или тысячи людей.

Склонность нашего мозга отказываться от рутины может быть чрезвычайно полезной во многих обстоятельствах, но именно этот полезный механизм может подавлять повторяющиеся мысли, которые разрушают нашу самооценку, поведение и то, как мы

взаимодействуем с другими. Мозг игнорирует эту негативную болтовню, думая: «Такс, в этом нет ничего нового», - позволяя этим мыслям повторяться и сеять хаос. Наш разум стремится к когнитивному консонансу, созвучию. Мы хотим достичь гармонии между мыслями и действиями и ненавидим когнитивный диссонанс, который возникает, когда мысли расходятся с действиями. Когда у нас есть негативные мысли, наше поведение обычно следует их примеру, и именно тогда мы можем обнаружить, что действуем вопреки, собственным интересам. Фактически, мы испытываем психический дискомфорт, когда одновременно удерживаем в своем сознании два или более противоречивых убеждения, идеи или ценности. Мы также ощущаем эту разобщенность, когда делаем вещи, противоречащие нашим убеждениям, и когда сталкиваемся с новой информацией, которая бросает вызов любому из наших глубоко укоренившихся убеждений. Наш разум предпочитает подтверждать то, что мы уже знаем. Это явление психологи называют предвзятостью подтверждения.

Предвзятость подтверждения возникает, когда у нас есть предвзятое представление о чем-то, а затем мы используем его для принятия решений о ситуации или человеке. Это относится, как к другим людям, так и к нам самим. Например, если вы считаете себя неуклюжим, то виновата ваша неуклюжесть, а не неровный тротуар, когда спотыкаетесь. Предвзятость подтверждения также играет важную роль. Если вы поддерживаете определенную политическую партию, то будете склонны искать информацию и людей, которые тоже поддерживают это убеждение. Мы, как правило, обращаем меньше внимания на информацию, которая противоречит нашей позиции, и когда мы сталкиваемся с противоположным мнением, то, скорее всего, проигнорируем его, а то и вовсе начнем оборонятся.

Мы часто избегаем информации, которая вызывает психологический дискомфорт или диссонанс. Вместо этого изменяем новую информацию, которая угрожает нашим существующим убеждениям, чтобы она соответствовала нашим текущим идеям и поведению. Исследования показывают, что когда мы испытываем психологический дискомфорт когнитивного диссонанса, то хотим как можно быстрее уменьшить эти неприятные ощущения. Время от времени мы можем отбросить предвзятость подтверждения и фактически попытаться изменить существующее представление, чтобы приспособиться к новой информации, но этот переключатель срабатывает гораздо реже, потому что требует продолжительной работы, а мозг пытается сохранить энергию (да, вы будете слышать это снова и снова!). Иногда мы даже не замечаем процесс предвзятости подтверждения, потому что он автоматизирован мозгом. Именно это и может привести к самосаботажу, особенно когда новая информация заставляет нас внимательнее взглянуть на нынешнее поведение и изменить то, что не работает.
Негативные автоматические мысли, или триггеры самосаботажа, подобны термитам, которые вторглись в дом. Они кажутся такими крошечными и несущественными по отдельности, но когда их много, они могут в конечном итоге разрушить фундамент и испортить структуру всего здания. Точно так же, как термиты подрывают целостность здания, негативные мысли могут со временем уничтожить нас. А поскольку они скрываются на заднем плане, вы не видите последствий, пока не окажетесь в центре опасных отношений, кризиса здоровья или не получите травму на работе.

Вы вполне можете решить, что подобные вещи, имеющие серьезное влияние на вашу жизнь, были бы абсолютно очевидными. Однако, эти укоренившиеся мысли почти незаметны по целому ряду причин.

1. Они возникают автоматически и без явной сознательной обработки.
2. Они привычны, воспринимаются как нечто само собой разумеющееся и воспринимаются как нормальные (поэтому не требуют от нас никакого внимания).
3. Они быстры и мимолетны, возникают за несколько мгновений и так же быстро исчезают (но могут появляться снова и снова, все больше разрушая ваше поведение).
4. Они сжаты, возникают в качестве когнитивной стенографии. Подобные мысли, обычно, не являются полными предложениями, чаще проявляются в виде кратких образов или символов.

Чтобы отследить триггерры самосаботажа, потребуется серьезный самоанализ. Эти мысли, вероятно, скрывались в течение долгих лет, и поскольку ваш мозг хранил их, классифицируя как старую, знакомую информацию, он не уделял им должного внимания в течение долгого времени. Процесс поиска этих триггеров самосаботажа напоминает поход на чердак или в подвал, и копание во всех старых, пыльных коробках. Хотя вы не заглядывали внутрь некоторое время, предметы, хранящиеся там, могут вызвать воспоминания, о которых вы не думали годами — события, которые, возможно, оказали и продолжают оказывать глубокое влияние на вашу жизнь. Раскрытие и изучение автоматических мыслей может выявить некоторые важные идеи, которые были установлены в прошлом и продолжают вызывать самосаботажное поведение в настоящем.

Отличный способ начать самоанализ - это привносить больше осознанности в собственные мысли. Вы можете сделать это, установив будильник на телефоне, чтобы звонил два раза в день в заранее определенное время (например, 9 утра и 6 вечера). Когда зазвенит будильник, спросите себя: «О чем я только что думал?» Запишите эту мысль в блокнот или в заметки на телефоне. Это дает привычку вступать в контакт со своими мыслями хотя бы раз в день.

Затем, настанет время раскрыть закономерность мыслей о самобичевании. В следующий раз, когда вы почувствуете неприятную или болезненную эмоцию, спросите себя: «О чем я думал до того, как заметил эту эмоцию?» Эмоциям предшествуют мысли, а события не приобретают особого значения, пока вы не приписываете им свои мысли. Здесь важно отметить, что триггеры самосаботажа не появляются просто так из ниоткуда. Вы можете отследить их происхождение, начав с определения мысли, которая вызвала эту эмоцию. А также нужно отметить обстоятельства, в которых ваши мысли и чувства вступили в сговор, чтобы вызвать последующее самосаботажное поведение или действие. Довольно скоро вы начнете замечать определенные закономерности. Возможно, ваши мысли склонны разрушать то, что происходит с вами, и ваш ум идет прямо к худшему сценарию, независимо от того, насколько он маловероятен. А, быть может, вы создаете много правил своими мыслями, много «должен», и это заставляет вас верить, что вы не соответствуете, независимо от того, как сильно вы стараетесь. Возможно, ваши мысли пытаются считать ситуацию и других людей, где, как вы полагаете, можете знать, что другие думают о вас.

Учтите, что при этом вы непреднамеренно выдаете некоторые из ваших глубочайших неуверенностей.

Хотя поначалу это упражнение может показаться несколько неудобным, выявление этих постоянных тем является ключом к созданию противоядия от самосаботажных действий. Если вы знаете, что склонны к определенному стилю мышления, вы можете начать реализовывать стратегии, чтобы уменьшить влияние этих негативных мыслей на возможные действия. Вы можете вернуть себе власть обратно, выстроить самоэффективность и взять процесс под контроль, чтобы эти надоедливые мысли не привели к неизбежному самосаботажу.

Оригинальная статья: Judy Ho - What Are Your Self-Sabotage Triggers? March 2020
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психотерапия, осознанность, самоанализ, самосаботаж, обман мозга, психологические уловки, самобичевание, самообман.

