Раиль Бейриш

Настройки по умолчанию

Раиль Бейриш

Настройки по умолчанию

https://litres.ru/74723764
SelfPub; 2026

Аннотация

Профессиональное методическое руководство для психологов, коучей и студентов-психологов.

Книга состоит из двух частей. Первая часть — строгий научный фундамент: разбор когнитивно-поведенческих схем, нейропсихологии и экзистенциального анализа. Вы разберетесь, как формируются дезадаптивные паттерны и почему клиент «застревает».

Вторая часть — это практикум и авторский метод работы. Автор переводит сложную академическую теорию на язык адаптивных метафор (настройки ОС, «баги», системные ошибки).

Вы получите готовый инструментарий:

— Пошаговые протоколы выявления скрытых установок.

— Техники работы с эмоциями как сигнальной системой.

— Алгоритмы запуска волевого действия и борьбы с прокрастинацией.

— Методы коррекции поведения через изменение среды.

Это рабочая инструкция, которая поможет структурировать сессии, быстро находить корень проблемы и применять

конкретные инструменты для вывода клиента из кризиса, выгорания и тревоги.

Настройки по умолчанию

«Настройки по умолчанию: Практическое руководство

по перепрограммированию своей

жизни»

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

Здравствуйте, дорогой читатель.

Вы держите в руках книгу, которая, на первый взгляд, может показаться еще

одним строгим учебником по психологии. Но это не совсем так.

Долгие годы я наблюдал за тем, как развивается психологическая наука. Накопив

определённый объем знаний о человеческом мозге, эмоциях и поведении, вижу, что психологи — во многом замкнулись в собственной башне из слоновой кости.

Мы создали сложный профессиональный язык, понятный лишь узкому кругу

специалистов. Мы научились измерять, классифицировать и ставить диагнозы. Но, к сожалению, часто за этим наукообразием мы теряем самого главного — живого

человека с его повседневными проблемами, страхами и надеждами.

В моих предыдущих книгах я ставил перед собой иную задачу: разрушить этот

барьер. Я писал для широкой публики, переводя сложные научные концепции на

простой, бытовой язык, используя понятные метафоры и опираясь на то, что

действительно находит отклик у людей.

Однако эта книга — особенная. В ней я сделал шаг навстречу академической

традиции. Я упаковал накопленный годами практический опыт и системные

знания в строгие рамки психологической методологии. Здесь вы не найдете

эзотерики или волшебных таблеток. Только доказательная база, описанная

языком

когнитивно-поведенческой

терапии,

нейропсихологии

и

экзистенциального анализа.

Зачем это нужно? Потому что истинное знание не должно быть элитарным. Оно

не должно пугать или отталкивать. Оно должно быть практическим инструментом.

Эта книга — мост. С одной стороны — фундаментальная наука о том, как

устроены наши когнитивные схемы, привычки и автома-

тизмы. С другой стороны

— ваша повседневная жизнь, где вы сталкиваетесь с выгоранием, тревогой, прокрастинацией и вечным вопросом «кто я на самом деле?».

Я не буду обещать вам, что после прочтения вы станете идеальным. Я не буду

просить вас «просто мыслить позитивно». Вместо этого я предлагаю вам

отправиться в мастерскую собственного сознания. Мы вместе посмотрим, как

формируются наши «настройки по умолчанию», какие системные ошибки

мешают нам двигаться вперед, и как с помощью простых, но научно

обоснованных алгоритмов мы можем это изменить.

1

Психология должна возвращаться к людям. И пусть эта книга станет вашим

первым практическим шагом на пути к осознанной, аутентичной и свободной

жизни.

С уважением к вашему пути,

Ваш проводник в мире психологической саморегуляции, Раиль Бейриш

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В условиях современной социальной и ин-

формационной среды

человек постоянно подвергается воздействию разнообразных стрессовых

факторов. Эффективность адаптации личности напрямую зависит от её

способности к саморегуляции и осознанной переработке поступающей

информации. Однако в практической психологии и повседневной жизни

индивиды часто функционируют в режиме автоматического реагирования.

Формирование таких автоматизмов происходит под влиянием внешней среды

(социокультурных норм, семейных сценариев, образовательных установок), которые некритично интернализуются личностью и становятся базой для её

когнитивных схем и поведенческих паттернов.

Подобная автоматизация психических процессов приводит к экономии ресурсов, но одновременно создает риск возникновения дезадаптивных когнитивных схем.

Эти схемы, в свою очередь, порождают систематические ошибки в интерпретации

реальности (когнитивные искажения) и провоцируют деструктивные формы

поведения. Личность утрачивает контакт со своими истинными потребностями и

начинает действовать по устаревшим и неэффективным сценариям, что

субъективно переживается как потеря контроля, хроническая усталость и

экзистенциальный кризис.

Научная проблема заключается в необходимости разработки системного подхода

к диагностике и коррекции данных дезадаптивных состояний, а также в поиске

эффективных инструментов для развития у личности навыков произвольной

саморегуляции.

Объект исследования: когнитивно-поведенческие паттерны личности и

механизмы их формирования под воздействием средовых факторов.

Предмет исследования: процесс трансформации автоматических (дезадаптивных) реакций в осознанную произвольную саморегуляцию.

Цель работы: теоретическое обоснование и разработка практических алгоритмов

психологической самодиагностики и коррекции дезадаптивных поведенческих

паттернов.

Задачи:

1. Провести анализ влияния средовых факторов на фор-

мирование когнитивных

схем и поведенческих установок личности.

2. Классифицировать основные типы системных ошибок (дезадаптивных схем) и

описать их влияние на психоэмоциональное состояние.

2

3. Обосновать роль эмоционального интеллекта и телесных маркеров как

сигнальной системы для оценки когнитивных процессов.

4. Разработать алгоритм волевой саморегуляции, основанный на принципе

рефлексивной паузы между стимулом и реакцией.

5. Апробировать методику интеграции новых адаптивных паттернов поведения

через изменение условий среды и малые поведенческие шаги.

Методологическая основа: Исследование опирается на теорию когнитивного

развития Ж. Пиаже, концепцию когнитивных схем и когнитивных искажений А.

Бека, теорию деятельности А.Н. Леонтьева, а также на экзистенциальный анализ

свободы и ответственности (В. Франкл, Р. Мэй).

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ
УСТАНОВОК

1.1. Понятие среды как фактора детерминации психики (средовые графы).

1.2. Механизмы формирования «настроек по умолчанию»: от интернализации к
автоматизму.

1.3.
Психологическая
диагностика:
методы
выявления
собственных
автоматических реакций и базовых установок.

ГЛАВА 2. КЛИНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДЕЗАДАПТИВНЫХ ПАТТЕРНОВ

2.1. Типология системных ошибок: повторяющиеся сценарии и «бесконечный
цикл» в поведении.

2.2. Синдром утечки психоэнергетического ресурса: фоновые процессы, тревожность и внутренние конфликты.

2.3. Феномен ложной идентичности: последствия принятия чужих ролей и масок.

2.4. Методические рекомендации по выявлению скрытых когнитивных установок

(практикум).
ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЯ ВОСПРИЯТИЯ И РАСПОЗНАВАНИЯ ПАТТЕРНОВ
3.1. Архетипические паттерны и их влияние на организацию жизненного
пространства.
3.2. Чтение невербальных и средовых маркеров: анализ осанки, речи и
организации рабочего места.
3.3. Развитие наблюдательности как базовый навык психолога-консультанта
(упражнение «Сканер реальности»).
ГЛАВА 4. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ И СИГНАЛЬНАЯ
ФУНКЦИЯ ЭМОЦИЙ
4.1. Психофизиология эмоций: интеграция телесных ощущений и когнитивной
оценки.
4.2. Расшифровка эмоциональных сигналов: гнев как маркер нарушения границ, тревога как индикатор неопределенности.
4.3. Трансформация импульсивной реакции в осознанный анализ данных (схема
«Стимул-Анализ-Действие»).
3
ГЛАВА 5. ВОЛЕВАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ПРОИЗ-

ВОЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ

5.1. Структура волевого акта: механизм «Рефлексивной паузы» и свобода выбора

(по В. Франклу).

5.2. Типичные ошибки волевой регуляции: игнорирование телесных сигналов, размытость целей, недооценка факторов среды.

5.3. Практический алгоритм принятия решений и запуска действия.

ГЛАВА 6. КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕРЕЗ ИЗМЕНЕНИЕ УСЛОВИЙ СРЕДЫ

6.1. Принцип «диалога с реальностью»: адаптация вместо конфронтации.

6.2. Модификация средовых факторов как инструмент поведенческой терапии.

6.3. Четырехшаговый алгоритм анализа и адаптации к стрессовым факторам.

ГЛАВА 7. ХРОНОБИОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

7.1. Учет циркадных ритмов и индивидуальных биоритмов в консультировании.

7.2. Синхронизация сложных и творческих задач с пиками когнитивной

активности.

ГЛАВА 8. МЕТАКОГНИТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ И РЕФЛЕКСИВНАЯ ПОЗИЦИЯ

8.1. Феномен децентрации: позиция «Я-Наблюдателя» в структуре самосознания.

8.2. Интеграция личности: преодоление ролевой фрагментации и поиск

аутентичности.

8.3. Полный цикл саморегуляции: от осознания до действия.

ГЛАВА 9. ИНТЕГРАЦИЯ НОВЫХ ПАТТЕРНОВ В ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ

9.1. Экологичный подход к изменениям: формирование микро-привычек и

нейропластичность.

9.2. Структура утреннего ритуала как фактор программирования успешного дня

(методика «Алхимия повседневности»).

9.3. Профилактика рецидивов дезадаптивного поведения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ УСТАНОВОК

1.1. Понятие среды как фактора детерминации психики

В рамках современной психологической науки личность рассматривается не как

изолированная, закрытая система, а как открытая система, находящаяся в

постоянном взаимодействии с окружающей средой. Со-

гласно теории поля К.

Левина, поведение человека (В) является функцией от взаимодействия его

личностных характеристик (Р) и факторов окружающей среды (Е). Таким образом, средовые условия выступают не просто фоном, а активным фактором, детерминирующим психологическое развитие и поведенческие реакции индивида.

Влияние среды на формирование психики наглядно демонстрируется в онтогенезе.

Если рассматривать генетическую предрасположенность как базовый потенциал, 4

то среда задает вектор его реализации. В психологии развития (Л.С. Выготский, Э.

Эриксон) подчеркивается, что социальная ситуация развития определяет

формирование базовых личностных качеств. Например, если в детстве

преобладают условия гиперопеки или, наоборот, эмоциональной депривации, это

формирует у ребенка специфические паттерны адаптации к миру.

Подобно тому, как растение в условиях дефицита ресурсов (света, воды) развивает корневую систему для выживания, а в условиях избытка — наращивает

зеленую массу, психика человека адаптируется к услови-

ям среды. Эти

адаптационные механизмы, будучи закрепленными в детстве, во многом

определяют взрослое поведение. Следовательно, изменение внешних условий

(среды) или осознанное отношение к ним является важнейшим рычагом

психологической коррекции личности.

1.2. Механизмы формирования «настроек по умолчанию»: от интернализации к

автоматизму

В процессе взросления личность сталкивается с огромным объемом информации.

Чтобы оптимизировать обработку данных и экономить психическую энергию, психика формирует систему устойчивых когнитивных схем и поведенческих

автоматизмов. В психоаналитической традиции и теории деятельности (А.Н.

Леонтьев) этот процесс описывается через механизм интериоризации — перехода

внешних действий и правил во внутренний план.

То, что в бытовой речи можно назвать «настройками по умолчанию», в

академической психологии описывается как базовые когнитивные установки и

автоматические мысли (А. Бек). Эти установки формиру-

ются под влиянием

значимых взрослых, социальных институтов (школа, семья) и культурных норм.

Они усваиваются человеком некритично и в дальнейшем начинают

функционировать автономно, на уровне подсознания.

К базовым компонентам этих автоматизмов относятся: 1. Когнитивный компонент (убеждения): «У меня нет способностей», «Людям

нельзя доверять» или, напротив, «Всему можно научиться», «Мир полон

возможностей».

2. Поведенческий компонент (привычки): Автоматические реакции на стресс

(паника, ступор, агрессия), ежедневные ритуалы (проверка телефона с утра вместо

зарядки).

3. Эмоциональный компонент: Фоновое настроение, которое сопровождает ту или

иную когнитивную схему.

Таким образом, личность часто действует не исходя из актуальной оценки

реальности «здесь и сейчас», а руководствуясь усвоенными ранее программами.

Важно отметить, что эти «настройки» не являются врожденными или фатальными.

Благодаря нейропластичности мозга, когнитивные схемы могут быть осознаны и

перестроены. Осознание того факта, что поведением управляют автоматические

программы (а не глубинная сущность человека), является первым шагом к

переходу от реактивного поведения к произвольной саморегуляции.

1.3.

Психологическая

диагностика:

методы

выявления

собственных

автоматических реакций и базовых установок

5

Для того чтобы изменить дезадаптивные установки, необходимо сначала их

выявить и объективировать. В когнитивно-поведенческой терапии для этого

используется метод самонаблюдения и ведения дневниковых записей (Дневник

автоматических мыслей). Данный метод позволяет перевести неосознаваемые

процессы в плоскость сознания (рефлексии).

В качестве практического

инструмента психологической
диагностики
предлагается методика «Фиксация текущего состояния». Суть методики
заключается в регулярном (например, 3–5 раз в день по сигналу таймера) самоисследовании, состоящем из трех вопросов: 1. «О чем я сейчас думаю?» — позволяет зафиксировать текущий когнитивный
поток (например: «Скорей бы закончился рабочий день», «Я опять ничего не
успеваю», «Интересная задача»).
2. «Что я сейчас делаю?» — позволяет оценить поведенческий компонент
(например: прокрастинация, работа над проектом, листание новостной ленты).
3. «Что меня окружает?» — позволяет оценить средовой фактор (например: шум в
офисе, беспорядок на столе, комфортная тишина).
Результатом применения данной методики становится «карта сознания», которая
наглядно
демонстрирует
доминирующие
когнитивные
установки
и

автоматические поведенческие реакции индивида. Данный диагностический этап

позволяет клиенту осознать, что его поведение часто управляется устаревшими

программами, а не его свободным выбором. Это создает первичную мотивацию

для дальнейшей психокоррекционной работы.

ГЛАВА 2. КЛИНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДЕЗАДАПТИВНЫХ ПАТТЕРНОВ

2.1. Типология системных ошибок: повторяющиеся сценарии и «бесконечный

цикл» в поведении

В процессе психологического консультирования специалисты часто сталкиваются

с феноменом, когда клиент систематически воспроизводит одни и те же

деструктивные модели поведения, несмотря на осознание их пагубности. В

клинической психологии данное явление описывается через понятия

«невротическое повторение» (З. Фрейд) и «дезадаптивные когнитивные схемы»

(А. Бек).

Первый тип системных ошибок можно обозначить как циклический паттерн

поведения. Он проявляется в том, что человек раз за ра-

зом попадает в идентичные

проблемные ситуации (например, выбор партнеров с зависимым поведением, хроническое

нарушение

дедлайнов,

финансовые

потери).

Механизм

формирования такого «бесконечного цикла» основывается на глубинных

иррациональных убеждениях, сформированных в раннем возрасте. Например, когнитивная установка «Я не заслуживаю лучшего» или «Доверие — это

опасность» выступает в роли фильтра, который бессознательно отсекает

благоприятные возможности и притягивает ситуации, подтверждающие эту

негативную схему (феномен «самосбывающегося пророчества»).

6

Второй аспект этой проблемы связан с концепцией выученной беспомощности (М.

Селигман). Если человек длительное время находится в условиях, где его

активные действия не приводят к желаемому результату, у него формируется

убеждение в тщетности любых усилий. Это приводит к пассивности и отказу от

попыток изменить ситуацию даже тогда, когда объективные условия для этого

появляются. Таким образом, «системная ошибка» — это не случайный сбой, а

закрепившийся механизм психологической защиты, который когда-то помогал

выжить, но сейчас препятствует развитию личности.

2.2. Синдром утечки психоэнергетического ресурса: фоновые процессы, тревожность и внутренние конфликты

Следующим значимым феноменом, требующим психокоррекции, является

хроническое психоэмоциональное истощение. В клинической практике данное

состояние часто описывается как синдром эмоционального выгорания, однако в

контексте нашего исследования важно рассмотреть его когнитивные механизмы.

Субъективное ощущение постоянной усталости, апатии и нехватки сил («утечка

энергии») возникает не только из-за физической нагрузки, сколько из-за

неэффективного распределения психических ресурсов. Значительная часть

когнитивной энергии расходуется на так называемые фо-

новые процессы: 1. Руминация (навязчивое «пережевывание» мыслей): Бесконечное прокручивание

в голове прошлых обид, незавершенных диалогов и воображаемых сценариев

будущего. В терминах гештальт-психологии это связано с наличием незакрытых

гештальтов — неудовлетворенных потребностей, которые продолжают

удерживать внимание.

2. Внутриличностный конфликт: Борьба противоположных мотивов (например,

«хочу, но нельзя», «должен, но не могу»). Согласно теории деятельности А.Н.

Леонтьева, несовпадение мотивов и целей вызывает внутреннее напряжение, требующее значительных энергозатрат на подавление одного из них.

3. Тревожное ожидание: Постоянное сканирование окружающей среды на

предмет потенциальных угроз (гипербдительность), что поддерживает нервную

систему в состоянии хронического стресса.

Все эти процессы, протекая на уровне бессознательного или автоматического

сознания, истощают адаптационный потенциал личности. Человек испытывает

упадок сил и потерю интереса к жизни, не понимая объ-

ективных причин этого

состояния. Задачей психолога является перевод этих фоновых процессов в

осознаваемую плоскость и обучение клиента методам когнитивной разгрузки.

2.3. Феномен ложной идентичности: последствия принятия чужих ролей и масок

Особое место в структуре дезадаптивных паттернов занимает утрата

аутентичности или формирование ложной идентичности. В социальной

психологии и психоанализе этот феномен описывается через механизмы

интроекции (некритичного принятия чужих убеждений и ролей) и конформности.

С детства человек сталкивается с системой ожиданий со стороны родителей, школы и общества. Стремясь получить одобрение и избежать отвержения, личность часто формирует «ложное Я» (Д. Винникотт), которое соответствует

ожиданиям окружающих, но подавляет истинные чувства и потребности

индивида. Человек начинает играть роли «идеального сотрудника», «удобного

партнера» или «веселого друга», подавляя свою естественность.

В когнитивной психологии это описывается как несоответствие между реальным

Я (каков человек есть на самом деле) и идеальным Я (каким он должен быть с

точки зрения социума), что порождает когнитивный диссонанс (К. Роджерс).

Постоянное пребывание в чужой роли требует непрерывного контроля над своим

поведением и эмоциями, что вызывает хроническое напряжение, тревожность и

чувство внутренней пустоты. Субъективно это переживается как «я живу не свою

жизнь». Коррекция данного паттерна требует от клиента высокой степени

осознанности и готовности к личностной интеграции.

2.4. Методические рекомендации по выявлению скрытых когнитивных установок

(практикум)

Для практического выявления описанных выше дезадаптивных паттернов и

когнитивных схем используется метод функционального анализа поведения, основанный на когнитивно-поведенческой модели ABC, разработанной А.

Эллисом и А. Беком.

Данный метод предполагает последовательный анализ проблемной ситуации по

трем параметрам:

· A (Activating event) — Активирующее событие: Объективное событие, которое

запускает реакцию.

· B (Beliefs) — Убеждения: Автоматические мысли и скрытые когнитивные

установки, которые возникают в ответ на событие.

· C (Consequences) — Последствия: Эмоциональная и поведенческая реакция.

Алгоритм практикума (для клиента):

1. Идентификация циклических ситуаций: Клиенту предлагается составить список

из 3–5 повторяющихся проблемных ситуаций, вызывающих чувство «Опять то же

самое» (например: «Каждый раз, когда мне нужно сдавать отчет, я откладываю

его до последней ночи»).

2. Поиск триггера (Спускового крючка): Необходимо детально описать, что

именно происходит непосредственно перед запуском нежелательного паттерна.

Какие внешние или внутренние стимулы послужили толчком? (Например: «Я

вижу письмо от начальника с напоминанием о сроках — у меня сжимается живот

— я открываю социальные сети, чтобы отвлечься»).

3. Дешифровка скрытого убеждения (Когнитивного искажения): На этом этапе

клиент должен сформулировать мысль, которая стоит за реакцией избегания.

Психолог задает вопрос: «Какое убеждение должно быть у человека, чтобы

поступить подобным образом?»

· Пример выявления: Прокрастинация перед сдачей отчета → Скрытое

убеждение: «Меня будут оценивать, и любая критика будет означать мою

профессиональную несостоятельность. Лучше избежать ситуации оценивания».

Осознание и вербализация скрытых когнитивных установок является первым и

необходимым этапом на пути к их трансформации. В следующей главе мы

рассмотрим механизмы эмоционального реагирования, которые выступают в роли

сигнальной системы, указывающей на активацию этих скрытых схем.

ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЯ ВОСПРИЯТИЯ И РАСПОЗНАВАНИЯ ПАТТЕРНОВ

3.1. Архетипические паттерны и их влияние на организацию жизненного

пространства

Восприятие человеком окружающей реальности не является пассивным

отражением сенсорных данных. Согласно положениям гештальтпсихологии (М.

Вертгеймер, К. Коффка), психика стремится к структурированию информации, выделяя устойчивые, повторяющиеся формы — гештальты (паттерны).

Способность распознавать эти паттерны является базовым механизмом адаптации, позволяющим человеку ориентироваться в мире и прогнозировать события.

В аналитической психологии К.Г. Юнга подобные устойчивые структуры

коллективного бессознательного называются архетипами. Архетипы проявляются

в повторяющихся сюжетах, символах, геометрических формах и моделях

поведения. В контексте психологического консультирования понимание

архетипических паттернов позволяет специалисту выявлять глубинные сценарии, управляющие жизнью клиента. Например, паттерн «Героя» (стремление к

преодолению препятствий) или паттерн «Жертвы» (склонность к пассивному

страданию) определяют не только поведение, но и организацию жизненного

пространства личности.

В практической психологии принцип «невидимых шаблонов» находит отражение

в концепции жизненных сценариев (Э. Берн). Сценарий — это бессознательный

план жизни, сформированный в детстве под влиянием родителей и окружения.

Паттерны, которые человек наблюдает в природе (цикличность времен года, симметрия), в социальных структурах (иерархия, партнерство) и в собственных

привычках, являются проекцией его внутренних когнитивных схем. Осознание

того, что внешняя реальность структурирована по определённым правилам, позволяет клиенту перейти от пассивного наблюдения к активному

моделированию своей жизни, используя эти паттерны для создания более

устойчивых и гармоничных поведенческих стратегий.

3.2. Чтение невербальных и средовых маркеров: анализ осанки, речи и

организации рабочего места

В практической психодиагностике важнейшим источником информации о

внутреннем состоянии клиента являются невербальные маркеры и особенности

организации его предметно-пространственной среды. Со-

гласно телесно-ориентированной терапии (В. Райх, А. Лоуэн), мышечный панцирь и поза

человека отражают его эмоциональную историю. Хронические мышечные

зажимы в области плеч и шеи могут свидетельствовать о подавленной тревоге или

гиперответственности. Сутулость часто является маркером депрессивных

состояний и низкой самооценки, тогда как гипертонус указывает на повышенный

уровень агрессии или страха.

Анализ речи клиента также предоставляет ценнейший диагностический материал.

Часто повторяющиеся лексические конструкции (речевые клише) являются

вербальными маркерами когнитивных установок. Например, фраза «У меня не

получится» — это не просто констатация факта, а проявление когнитивного

искажения «предсказание негативного будущего», которое блокирует поиск

решений.

Организация рабочего места является проекцией когнитивной сферы личности. В

рамках психодиагностики феномен «хаоса на столе» рас-

сматривается не как
особенность творческого мышления, а как следствие прокрастинации, страха
принятия
решений
или
когнитивной
перегрузки
(невозможности
классифицировать информацию). В свою очередь, излишне стерильная
организация пространства может указывать на ригидность мышления, перфекционизм и высокий уровень тревоги. Таким образом, наблюдая за
внешними проявлениями, консультант получает доступ к неосознаваемым
паттернам психики клиента.

3.3. Развитие наблюдательности как базовый навык психолога-консультанта
(упражнение «Сканер реальности»)

Для психолога-консультанта навык наблюдения является профессионально
важным качеством. В отличие от бытового восприятия, профессиональное
наблюдение предполагает целенаправленное, структурированное и осмысленное

выделение значимых деталей в поведении и среде. Данный навык тренируется с

помощью практик, направленных на развитие феноменологического внимания —

способности воспринимать явления без немедленной интерпретации.

В качестве упражнения для развития данного навыка предлагается техника

«Сканер реальности». Суть техники заключается в том, чтобы на протяжении 5–

10 минут фиксировать объекты окружающей действительности (предметы, явления, поведение людей), анализируя их по трем параметрам: 1. Функция: Какую задачу решает данный объект? (Например: фонарный столб

предназначен для освещения).

2. Проблема: Отсутствие какой потребности компенсирует этот объект?

(Фонарный столб компенсирует недостаток естественного света в темное время

суток).

3. Структура/Шаблон: По какому принципу организован объект? (Вертикальная

конструкция, обеспечивающая максимальный охват территории).

Практика аналогичного анализа применима и к поведению человека. Например, привычка перебивать собеседника

(Функция — удержание контроля над диалогом; Проблема — страх потери внимания и статуса; Структура — импульсивность и

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.