

Установка долженствования

Основной идеей данной установки является идея долга. Значение слова «должен» - **исключительно так и никак по-другому**. Следовательно? Слова, **«должны», «должен», «должно»**, и аналогичные им обозначают ту ситуацию, где **отсутствует любая альтернатива**. Однако, это справедливо в единичных, исключительных случаях. К примеру, то, что **мы должны дышать воздухом**, т. к. нет другого варианта. В отличие от утверждения: «Я должен всегда приходить вовремя», «Не должно быть людей, не одобряющих меня», т. к. это прячет другие объяснения и обозначения. Например: «Я очень хочу всегда приходить вовремя», «Мне следует приходить вовремя, если я хочу получить что-то важное для себя». Установка долженствования – верный путь к хроническому стрессу.

Три сферы проявления установки долженствования:

1) По отношению к себе – **«Я должен», («Я должен получить эту работу»)**. Ваше убеждение в том, что вы что-то кому-то должны, является источником стресса, если это постоянно напоминает про этот долг и есть препятствия для его выполнения. Следовательно, выполнение данного «долга» в данных обстоятельствах становится затруднительным, и мы попадаем в собственноручно построенную ловушку, т. к. мы и отдать этот долг не можем, но и не отдавать тоже не можем. Получаем внутреннее противоречие.

2) По отношению к другим – **«Мне должны», («Если я пеку торт, они должны съесть все до последней крошки и хвалить меня», «Другие люди должны делать то, что мне нравится и не нарушать мои правила»)**. То, как я считаю, другие люди должны вести себя со мной, также является сильным источником стресса т. к. невозможно иметь такое окружение, которое во всем и всегда будет оправдывать наши ожидания. Если обратиться к истории, то у всех гениев, политиков, тиранов, жрецов всегда находились в окружении такие люди, которые ведут себя «не так, как должны». Разумеется, у нас увеличивается психоэмоциональное напряжение, когда мы соприкасаемся с человеком, который поступает по отношению ко мне «не так, как должен». В итоге – стресс.

3) По отношению к миру – нам должен мир, погода, транспорт, природа и др. Это также является причиной внутреннего напряжения и стресса. К примеру, пробки на дорогах, рост цен и т. д. Часто находясь в пробке на дорогах и опаздывая куда-то, люди возмущаются: «Ужас! Невозможно ездить в это время...». Сильные эмоции могут вызывать в организме человека изменения и приводить, в конечном счете, к различным заболеваниям. Эти разрушительные эмоции (возмущение, стыд, вина, безысходность и т. д.) вызываются внутренним, в большинстве случаев не осознаваемым монологом, например: «Все должны ездить по правилам, и пробок быть не должно». Это на первый взгляд звучит вполне разумно, однако предполагает, что есть такой сборник правил, который действует везде и всегда, который гласит, что пробки – вне закона и их образование не допустимо ни при каких обстоятельствах. Мы чувствуем возмущение не из-за самого факта пробок на дорогах, а из-за нашего отношения к ним. Мы, конечно, хотим, чтобы их не было, но из этого не следует, что их быть не должно. Заклучая внутреннее отношение ко многим

событиям своей жизни в формулу «мне бы этого хотелось», человек избавляет себя от губительных и тщетных переживаний. Изменение отношения с **«должен» на «хочу»** – является одним из основополагающих антистресс-факторов. То есть человек **выбирает пожелание, предпочтение вместо абсолютного требования.**

Важно отметить, что такое отношение **не означает отказа от попыток изменить то, что нуждается в изменении.** К примеру, можно **найти в другой раз оптимальные пути объезда пробки, либо, если она неизбежна, продумать, чем можно заполнить время ожидания.** Если энергия, которая раньше расходовалась на возмущение, на лишние переживания, теперь **будет направлена более конструктивно, то личная эффективность значительно возрастет.** Вместо того чтобы тратить личную энергию на бесполезное возмущение, не лучше ли будет там, где это возможно, использовать ее на рациональное преобразование того, что возмущает?

Для преобразования этой иррациональной установки важно осознанно заменять в своих убеждениях понятие долженствования на понятие пожелания. В буквальном смысле следует **заменять фразы «Я должен» и его синонимы на фразы «Я хочу».** Казалось бы, не все ли равно – одно слово сказать или другое. Однако **семантическое значение этих слов определяет отношение к самому действию и явлению.** В первом случае – это неизбежная необходимость, ответственность за которую лежит на внешней силе (люди, природа, обстоятельства и т. п.), во втором случае – это свободный выбор, ответственность за который лежит на самом человеке, принимающем решение. Часто очень тяжело взять ответственность за осуществляемый выбор на себя, но этот путь увеличивает степень свободы личности и, безусловно, уменьшает стрессовую нагрузку в долгосрочной перспективе.

За преобладающим большинством произнесенных «Я должен» стоит «Я хочу». **Далеко не всегда поверхностное и осознанное желание является единственным.** Например, утром человек, собираясь на работу, может считать, что едет на нее потому, что «должен», хотя лучше бы он еще поспал, потому что спать хочется. Казалось бы, все правильно – он хочет спать, а должен ехать на работу и работать. Но на самом деле у человека практически всегда имеется больше чем одно желание. Поэтому, **помимо того, что он действительно хочет спать, он еще хочет работать, точнее, получать от работы то ценное, что привлекает его в этой работе.** Помимо легко осознаваемого желания спать есть более глобальное: **не потерять работу и иметь средства к существованию.**