

# Modele mentalne - jak nasze postrzeganie świata wpływa na nas i na naszą komunikację

data aktualizacji: 2014.06.12



**„Ludziom nie wolno ufać” - wielu z nas tak uważa. Jeżeli tak myślimy, to będziemy ostrożni w kontaktach z innymi, będziemy też odpowiednio „na dystans” komunikować się z innymi i „ważyc słowa”. Możemy sobie zadać pytanie, właściwie komu nie można ufać? Każdemu? Nowo poznanemu? A może sformułowanie „ludziom nie wolno ufać” jest zbytnim uogólnieniem?**

Przykłady generalizowania można mnożyć. Ważne jest to, abyśmy potrafili je zauważać. Wychwytywać momenty, gdy powtarzamy utarte slogany, nie zastanawiając się, czy na pewno w to wierzymy. Inne przykłady? Jeśli uważasz, że „trzeba ciężko pracować”, to będzie ci trudno znaleźć satysfakcję i odrobinę luzu w pracy, a co za tym idzie, komunikacja w pracy będzie obciążona twoim przekonaniem. A nie lepiej pomyśleć o pracy pozytywnie? Że mamy zajęcie, spotykamy się z ludźmi. Pracujmy mądrze, a nie ciężko.

## **Czym są modele mentalne (myślowe)?**

Modele mentalne to obrazy, założenia, przekonania, stereotypy, które tkwią w naszym umyśle i za pomocą których interpretujemy samych siebie, innych oraz świat nas otaczający. Modele te determinują to, co widzimy i jak następnie się zachowujemy, reagujemy na różne sytuacje i jak się komunikujemy. Praca nad modelami myślowymi polega na naszym otwarciu się niezbędnym do ujawnienia braków w naszych obecnych sposobach widzenia świata.

Jak poprawić naszą komunikację, zdając sobie sprawę, że często reagujemy automatycznie, poprzez modele myślowe, które mamy już „wdrukowane”?

Przede wszystkim powinniśmy nauczyć się rozróżniać „myśl” (to, co do nas przychodzi) od „myślenia” (czyli procesu wyjaśniającego to, co się wydarza). Każdy z nas może tworzyć nowe modele myślowe, pozwalając sobie na głębsze zastanowienie się nad własnymi założeniami i przekonaniami oraz refleksję.

## **Ćwiczenie dotyczące „ograniczających przekonań”**

Wypisz, proszę, na kartce wszystkie przekonania, które Cię ograniczają. Wszystkie, które Ci przyjdą do głowy, np.: „żeby być szczęśliwym, trzeba mieć dużo pieniędzy”, „mam dużo problemów”, „często choruję”, „nauka jest trudna”, „trudno jest odnieść sukces”, „życie jest ciężkie”, „jestem mało atrakcyjny”.

Spójrz na kartkę z wypisanymi przez Ciebie przekonaniem. Wybierz te, które najbardziej przeszkadzają Ci w życiu i zajmij się nimi w pierwszej kolejności. Każdego dnia wybierz sobie jedno przekonanie, które chcesz zmienić i wykonaj następujące ćwiczenie. Napisz to przekonanie dużymi literami na osobnej kartce. Zastanów się, jak jego istnienie ujawnia się w Twoim życiu i które zachowania i sposób komunikowania się są wynikiem wiary w nie. Wymień w myśli lub wypisz na kartce wszystkie konsekwencje wiary w to przekonanie.

A teraz zastanówmy się, jak zmieniłoby się Twoje życie (zachowanie, komunikacja z innymi), gdybyś posiadał przekonanie będące przeciwieństwem tego, którego chcesz się pozbyć. Napisz więc na kartce (na odwrocie tej samej lub na nowej) przekonanie odwrotne. Ważne jest, aby było sformułowane pozytywnie (czyli na przykład „nauka jest łatwa”, a nie „nauka nie jest trudna”).

Zastanów się, jak zmieniłoby się Twoje zachowanie i komunikacja z innymi, gdyby było one dla Ciebie prawdą? Wypisz wszystkie korzyści płynące z wiary w to nowe przekonanie. Po wykonaniu tego ćwiczenia żyj i zachowuj się przez cały dzień tak, jakby było ono dla Ciebie prawdziwe, pozwól sobie na ten „luksus”. Zobacz, jak to wpłynie na twoje zachowanie.

Pamiętajmy, ograniczające przekonania, zakodowane „modele mentalne” powstrzymują nas, aby robić rzeczy odważne, nowe i fascynujące. A także wpływają na nasze relacje z innymi oraz sposób, w jaki się komunikujemy. Bądźmy tego świadomi.

Motto na obecny miesiąc: „Możesz mieć wszystko, czego zapragniesz, jeżeli pozbędziesz się przekonania, że nie możesz tego mieć” (R. Anthony).

*A w następnym miesiącu zastanowimy się, czym są perswazja i wywieranie wpływu (w komunikacji) i jak bronić się przed manipulacją.*

Źródło: