

ПЕРВЫЙ НАВЫК • НАБЛЮДЕНИЕ ЗА АВТОМАТИЧЕСКИМИ МЫСЛЯМИ

Поймать *мысль.*

Тревога начинается не с события, а с мысли о нём — мгновенной, незаметной, принятой за правду. Первый навык учит замечать эти мысли и записывать их так, чтобы с ними можно было работать.

НАВЫК

Наблюдение за мыслями

ИНСТРУМЕНТ

Дневник мыслей (СМЭР)

ФОРМАТ

Лекция • 14 разворотов

01

01 • Наблюдать автоматические мысли ← **вы здесь**

02 • Оценивать и оспаривать их

03 • Выстраивать сбалансированный ответ

С ЧЕГО МЫ НАЧИНАЕМ

Прежде чем менять мысль, её нужно поймать. Этот навык – фундамент, на котором стоят все следующие.

Мы редко замечаем поток оценок, которым ум комментирует каждое событие. Между ситуацией и эмоцией всегда вклинивается мысль – и именно она, а не само событие, запускает тревогу. Научиться её видеть и записывать – первый и самый важный шаг.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Самопомощь дополняет, но не заменяет работу со специалистом. При сильной, изматывающей тревоге обратитесь к психотерапевту.

СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИИ

- 01

Что такое автоматические мысли
- 02

Модель СМЭР: цепочка реакции
- 03

Почему мысль кажется правдой
- 04

Эмоция как крючок: ловим мысль
- 05

Дневник мыслей: главный инструмент
- 06

С · Ситуация – фильтр камеры
- 07

М · Мысли – точная фраза
- 08

Э · Эмоции – назвать и измерить
- 09

Р · Реакция – тело и поведение
- 10

Разбор примера целиком
- 11

Частые ошибки наблюдения
- 12

Практика и переход дальше

Что такое *автоматические мысли*

≈ 4 МИН

Между событием и эмоцией всегда есть звено, которое мы почти не замечаем, — мгновенная мысль. Она проносится за доли секунды и ощущается не как мысль, а как сама реальность.

Аарон Бек, основатель когнитивной терапии, заметил у тревоги и подавленности своего рода «закадровый голос» — поток коротких произвольных оценок происходящего. Их называли **автоматическими мыслями**.

Они приходят сами, без приглашения; формулируются телеграфно — обрывком фразы или образом; и почти всегда принимаются за очевидную истину, которую не нужно проверять.

КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП

Расстраивает не событие, а мысль о нём.

Непрочитанное сообщение у одного вызовет спокойствие, у другого — панику. Разница не в событии, а в мысли, которая его объясняет.

Автоматическая мысль

Непроизвольная, мгновенная интерпретация события. Не «голос изнутри», а привычка ума объяснять происходящее определённым образом.

ЗАЧЕМ ЭТОТ НАВЫК

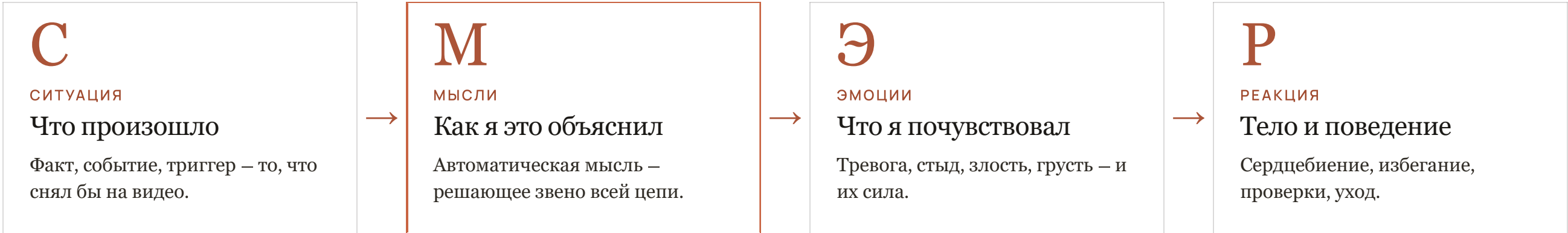
Прежде чем мысль можно оценить или изменить, её нужно сначала заметить и поймать словами. Именно этим занят первый навык — он открывает дорогу всем остальным.

Мысль ≠ факт

«Мне кажется, что я проважусь» и «я проважусь» — разные утверждения. Навык наблюдения возвращает между ними зазор.

Модель *СМЭР*: цепочка реакции

Вся КПТ держится на одной схеме. Между ситуацией и нашей реакцией нет прямой стрелки — между ними всегда вклинивается **мысль**. Поменяется мысль — поменяется и всё, что за ней.



С • СИТУАЦИЯ	Коллега прошёл мимо и не поздоровался.
М • МЫСЛЬ	«Я его чем-то обидел, он на меня злится.»
Э • ЭМОЦИЯ	Тревога 7/10
Р • РЕАКЦИЯ	Весь день прокручиваю, избегаю разговора.

С • СИТУАЦИЯ	<i>То же самое событие.</i>
М • МЫСЛЬ	«Похоже, он задумался о своём.»
Э • ЭМОЦИЯ	Спокойствие
Р • РЕАКЦИЯ	Спокойно работаю дальше.

Почему мысль кажется *правдой*

≈ 4 МИН

Если мысли так важны, почему мы их не замечаем? Потому что у автоматизма три свойства, которые делают мысль невидимой — и оттого особенно убедительной.

01

Скорость

Мысль мелькает за доли секунды — мы успеваем заметить только эмоцию, которую она вызвала, но не саму мысль.

02

Привычка

Одни и те же оценки повторяются годами, иногда с детства. Привычное не вызывает вопросов — оно ощущается как «просто я».

03

Правдоподобие

Тревожная мысль ложится точно на наши страхи, поэтому кажется логичной и не требующей проверки.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

То, что автоматически, можно сделать осознанным. Замедлиться и поймать мысль — такой же тренируемый навык, как и любой другой. Через пару недель практики вы начнёте «слышать» мысли почти в момент их появления.

Эмоция как крючок: *ловим мысль*

≈ 4 МИН • ТЕХНИКА

Мысль поймать трудно — она слишком быстра. Зато легко заметить эмоцию. Эмоция и есть крючок: всплеск тревоги, стыда или злости — это сигнал, что только что пролетела мысль.

Поэтому ловить начинают не с мысли, а с чувства. Заметили, что настроение резко качнулось, — остановитесь и поймайте мысль «за хвост»: *что только что пронеслось у меня в голове?*

Тело — такой же сигнал. Сжатие в груди, ком в горле, учатившееся сердце часто опережают осознанную мысль. Это удобные «будильники»: почувствовали — ищите мысль.

ВОПРОСЫ-ЛОВУШКИ

«Что я только что подумал?»

«Что это значит для меня?»

«Чего именно я испугался?»

«Какая картинка мелькнула?»

ВАЖНО

Ловите по горячим следам.

Память «причёсывает» формулировки. Записывайте как можно ближе к моменту — пока мысль ещё звучит дословно.

Дневник мыслей: *главный инструмент*

Наблюдать «в уме» почти невозможно: мысль ускользает. Поэтому у навыка есть простой инструмент — **дневник мыслей**. Это таблица из четырёх колонок, по буквам СМЭР. Пока мысль в голове, она расплывчата и всемогуща; на бумаге она становится одной конкретной фразой, которую можно рассмотреть.

С Ситуация Где, когда, с кем и что произошло. Только факты.	М Мысли Что пронеслось в голове. Точная фраза или образ.	Э Эмоции Что почувствовал, одним словом, и сила в баллах.	Р Реакция Что сделали тело и вы: ощущения и поведение.
--	---	--	---

ПОЧЕМУ ИМЕННО ПИСЬМЕННО

Запись выводит мысль наружу — и забирает у неё часть власти. К тому же через неделю записи покажут то, чего не видно изнутри: одни и те же мысли повторяются. Так находят свои типовые темы тревоги.

ГЛАВА 06 • С

Ситуация: *фильтр камеры*

≈ 3 МИН

Первая колонка фиксирует **факт** — что именно произошло. Здесь легко соскользнуть в оценку, и тогда разобрать ситуацию уже не выйдет. Правило простое: пишите только то, что увидела бы камера. Когда, где, кто, что сделал или сказал.

СРАВНИТЕ

ТАК НЕ ГОДИТСЯ

«Всё было ужасно, я опять облажался.»

Это уже вывод и оценка — фактов здесь нет.

ТАК ТОЧНО

«В 14:00 на совещании руководитель спросил, почему сорван срок.»

Конкретная сцена, которую можно разобрать.

Фильтр камеры

Записываем только то, что попало бы в объектив: время, место, действия, слова. Всё остальное — уже мысль, и ей место в другой колонке.

ОДНА СЦЕНА

Берите один конкретный момент, а не целый день. «Вся неделя была кошмаром» разобрать нельзя; «вчера в лифте сосед не ответил на приветствие» — можно.

Мысли: *поймать точную фразу*

≈ 4 МИН • СЕРДЦЕВИНА

Это главная колонка — и самая трудная. Запишите мысль так, как она прозвучала: короткой фразой или образом, своими словами, без «причёсывания». Не пересказывайте — цитируйте себя.

Частая путаница — записать сюда эмоцию. «Мне было тревожно» — это чувство, а не мысль. Мысль — это *предложение* или *картинка*, эмоция — это *одно слово*. За тревогой почти всегда стоит фраза:

«Я выгляжу некомпетентным — меня уволят.»

Мысль или эмоция?

Мысль можно продолжить словами «...потому что» или «...и это значит, что». Эмоцию — нельзя: она называется одним словом.

ЕСЛИ МЫСЛЕЙ МНОГО

Запишите все, а потом отметьте самую «заряженную» — ту, от которой тревога сильнее всего. Добраться до неё помогает приём «падающей стрелы»: «и что это для меня значит?» — пока не упрётесь в суть.

Только наблюдаем

Не спорьте с мыслью и не исправляйте её — пока. Задача навыка — записать, а не переубедить. Оспаривание начнётся в навыке 02.

ЭМОЦИИ: *назвать и измерить*

≈ 4 МИН

Назовите эмоцию **одним словом** и оцените её силу. Точное название уже снижает накал: расплывчатое «мне плохо» пугает сильнее, чем конкретное «это стыд, 6 из 10».

БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ — ДЛЯ СЛОВАРЯ

- Тревога · страх · паника
- Стыд · вина · смущение
- Грусть · подавленность
- Злость · раздражение · обида

Зачем баллы: это точка отсчёта. Когда вы научитесь работать с мыслью, замер «до» и «после» покажет реальный сдвиг — и тревога перестанет казаться неизменной глыбой.

ПРИМЕР ЗАМЕРА

ТРЕВОГА		8/10
СТЫД		5/10
ЗЛОСТЬ		2/10

ОДНО СЛОВО

Если на эмоцию уходит целое предложение, это, скорее всего, замаскированная мысль. Верните её в колонку «М».

Реакция: *тело и поведение*

≈ 3 мин

Последняя колонка замыкает цепочку. Реакция — это «выход» мысли в реальную жизнь, и у неё две части: что сделало **тело** и что сделали **вы**.

ТЕЛО

Сердцебиение, ком в горле, напряжение в плечах, поверхностное дыхание, дрожь, жар.

ПОВЕДЕНИЕ

Избегание, проверки, уход из ситуации, замирание, прокручивание, поиск переуспокоения.

Заметив реакцию, вы видите **цену**, которую платите за непроверенную мысль: ушли с совещания, не позвонили, весь вечер искали в переписке подвох.

ЗАЧЕМ ЭТО ЗАПИСЫВАТЬ

Поведение поддерживает тревогу.

Избегание приносит мгновенное облегчение — и тем самым убеждает мозг, что угроза была реальной. Так круг замыкается. Увидев это на бумаге, вы замечаете петлю целиком.

ПОЛНАЯ ЗАПИСЬ

С → М → Э → Р в одной строке — это и есть готовая «единица наблюдения». С таким материалом дальше работают навыки 02 и 03.

ГЛАВА 10

Разбор примера*целиком*

ВСЕ ЧЕТЫРЕ КОЛОНКИ

Марине пришло сообщение от руководителя: «Зайди ко мне после обеда» — без подробностей. Вот как одна тревожная минута укладывается в дневник по схеме СМЭР.

ЗВЕНО	ЧТО ЗАПИСЫВАЮ	СОДЕРЖАНИЕ	СИЛА
С	Ситуация	В 12:40 руководитель написал: «Зайди ко мне после обеда», без подробностей.	—
М	Мысли	<i>«Я допустила серьёзную ошибку. Сейчас будет разнос, меня могут уволить.»</i>	вера 90%
Э	Эмоции	Тревога · стыд.	8/10 · 5/10
Р	Реакция · тело	Колотится сердце, сводит живот, трудно сосредоточиться.	—
Р	Реакция · поведение	Лихорадочно перечитываю переписку, репетирую оправдания, пропускаю обед с коллегами.	—

Мысль поймана и записана дословно. Пока мы её не оспаривали — только наблюдали. Но уже на бумаге видно: 90%-я уверенность держится на одной короткой фразе без подробностей. Этим займётся навык 02.

ГЛАВА 11

Частые ошибки *наблюдения*

≈ 4 МИН • ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

Дневник кажется простым, но именно на нём спотыкаются чаще всего. Сверьтесь с этим списком, если записи «не идут» или не дают ясности.

ЭМОЦИЯ ВМЕСТО МЫСЛИ	В колонке «М» оказывается «мне было плохо». Это чувство — ищите фразу-мысль, которая стоит за ним.
СЛИШКОМ ОБЩАЯ СИТУАЦИЯ	«Всё навалилось» разобрать нельзя. Нужна одна конкретная сцена с временем и местом.
СПОРЮ И ИСПРАВЛЯЮ СРАЗУ	На этом навыке мы только наблюдаем и записываем. Оспаривание — задача навыка 02, не торопите его.
ПО ПАМЯТИ ВЕЧЕРОМ	За день мысль теряет точность. Ловите по горячим следам — хотя бы пометкой в телефоне.

ГЛАВНАЯ УСТАНОВКА

Наблюдатель, а не судья.

Задача навыка — заметить и записать, а не починить.
Желание сразу исправить мысль мешает её сначала как следует разглядеть.

ЕСЛИ «НИЧЕГО НЕ ЛОВИТСЯ»

Начните с тела и эмоций. Поймали всплеск — спросите: «что я только что подумал?». Мысль подтянется следом.

Регулярность важнее качества.

Две коротких записи в день лучше, чем одна «идеальная» раз в неделю. Навык строится на повторении.

ГЛАВА 12 Практика и *переход дальше*

Навык созревает не от чтения, а от повторений. На неделю поставьте себе скромную, выполнимую норму — задача не вести идеальный дневник, а просто начать замечать.

ПРАКТИКА НЕДЕЛИ

- 1 Держите дневник под рукой — заметки в телефоне или блокнот.
- 2 Заметили всплеск эмоции — остановитесь и поймайте мысль.
- 3 Заполните четыре колонки: С · М · Э · Р.
- 4 Цель — 1–2 записи в день, не идеальные, а регулярные.
- 5 В конце недели перечитайте — найдите повторяющиеся мысли.

Нельзя изменить мысль, которую ты не заметил. Сначала — поймать.

ЧТО ДАЛЬШЕ · НАВЫК 02

Когда наблюдение станет привычным, следующий навык научит брать пойманную мысль и **проверять её на прочность** — оценивать факты «за» и «против» и оспаривать.