

УГЛУБЛЁННЫЙ НАВЫК • ГЛУБИННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ И ПРАВИЛА

Докопаться до *корня*.

Первые три навыка работали с отдельными мыслями. Но иногда оспоренная мысль упрямо возвращается — потому что под ней лежит давнее убеждение о себе, которое рождает её заново. Этот навык учит добираться до корня и менять его.

НАВЫК

Глубинные убеждения и правила

ОПИРАЕТСЯ НА

Навыки 01–03 • дневник и оспаривание

ФОРМАТ

Лекция • 14 разворотов

04

01 • Наблюдать автоматические мысли

02 • Оценивать и оспаривать их

03 • Выстраивать сбалансированный ответ

04 • Добраться до глубинных убеждений ← **вы здесь**

С ЧЕГО МЫ НАЧИНАЕМ

Вы научились работать с мыслями. Этот навык идёт глубже — к убеждениям, из которых эти мысли вырастают.

Дневник мыслей за несколько недель показывает не только отдельные эпизоды, но и *повторяющиеся темы*: одни и те же страхи всплывают в разных ситуациях. За ними стоит глубинное убеждение о себе. Пока оно не тронuto, оно снова и снова производит знакомые мысли — поэтому работа с ним и есть следующий шаг.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Это самый глубокий и медленный пласт работы. При стойких болезненных убеждениях о себе самопомощи может быть мало — обратитесь к психотерапевту.

СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИИ

01	Глубже автоматических мыслей	06	Правила и допущения
02	Три уровня мышления	07	Техника падающей стрелы
03	Что такое глубинное убеждение	08	Найти своё убеждение
04	Три темы убеждений о себе	09	Журнал доказательств
05	Как убеждение искажает опыт	10	Новое убеждение: континуум
		11	Жить «как будто»
		12	Долгая работа: что дальше

ГЛАВА 01 Глубже *автоматических мыслей*

≈ 4 МИН

Иногда вы добросовестно оспорили мысль, тревога спала — а через день та же мысль возвращается слово в слово. Это знак, что у неё есть источник глубже.

Автоматические мысли — это лишь рябь на поверхности. Под ними лежат более устойчивые слои: правила, по которым вы живёте, и в самой глубине — **глубинные убеждения** о себе, людях и мире. Пока вы спорите только с поверхностью, корень продолжает производить те же мысли.

Хорошая новость: добравшись до убеждения и начав его менять, вы влияете сразу на *множество* мыслей, которые из него вырастали.

КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП

Срезать сорняк мало — нужно тронуть корень.

Работа с мыслями снимает симптом здесь и сейчас. Работа с убеждением меняет саму почву, на которой эти мысли растут.

Когда идти вглубь

Если одна и та же тема всплывает снова и снова, а оспаривание держится недолго — пора смотреть на убеждение под мыслью.

СВЯЗЬ С НАВЫКАМИ 01–03

Этот навык не отменяет прежние — он на них стоит. Сначала вы научились ловить, проверять и отвечать; теперь — находить общий корень.

Без спешки

Убеждения складывались годами и не уходят за день. Здесь важнее регулярность и бережность к себе, чем скорость.

ГЛАВА 02

Три уровня мышления

≈ 5 МИН • КАРТА

КПТ различает три слоя мыслей — от поверхности к глубине. Чем глубже слой, тем реже мы его осознаём и тем сильнее он определяет всё остальное.



КАК ЧИТАТЬ КАРТУ

Стрелки идут вниз, к корню: глубинное убеждение порождает правила, а правила и ситуация вместе рожают конкретную автоматическую мысль. Двигаясь по этой цепочке в обратную сторону, можно от мысли дойти до её источника.

ГЛАВА 03 Что такое *глубинное убеждение*

≈ 4 МИН

Глубинное убеждение — это короткое, абсолютное суждение о себе, которое ощущается не как мнение, а как голый факт о том, «какой я на самом деле».

Обычно оно складывается рано, из детского опыта, и с тех пор работает фоном. У него есть узнаваемые черты: оно **абсолютно** («я всегда...», «я никогда...»), **глобально** (про всю личность, а не про поступок) и **переживается как правда**, а не как одна из возможных интерпретаций.

Большую часть времени убеждение дремлет. Но в трудные моменты оно активизируется — и тогда мир на время выглядит ровно таким, каким оно его рисует.

Мысль vs убеждение

«Я провалю этот отчёт» — мысль о ситуации. «Я ни на что не гоюсь» — убеждение о себе целиком. Второе порождает первое.

ЭТО НЕ ДИАГНОЗ

Наличие болезненного убеждения не делает его правдой и не говорит, что с вами «что-то не так». Это выученная мысль о себе — а значит, её можно переучить.

Абсолютность

Узнать убеждение помогает его тон: оно звучит без оговорок, как окончательный приговор.

Три темы *убеждений о себе*

≈ 4 МИН

Болезненных убеждений бесконечно много по форме, но почти все сводятся к трём большим темам.

Узнать «свою» тему — половина дела.

ТЕМА 01

Беспомощность

«Я слабый, не справлюсь, не контролирую свою жизнь, я неудачник.»

Питает тревогу, прокрастинацию, гиперконтроль.

ТЕМА 02

Нелюбимость

«Меня нельзя любить, я отвергнут, со мной что-то не так, я один.»

Питает страх близости, ревность, угодничество.

ТЕМА 03

Никчёмность

«Я плохой, недостойный, виноватый, хуже других.»

Питает стыд, самокритику, чувство вины.

Я • ДРУГИЕ • МИР

У убеждений есть и второй разрез: про себя («я несостоятелен»), про людей («людям нельзя доверять») и про мир («мир опасен»).

Чаще всего ведущей оказывается тема о себе — с неё и стоит начинать.

Как убеждение *искажает опыт*

Глубинное убеждение коварно тем, что само себя подтверждает. Оно работает как фильтр: пропускает всё, что укладывается в его картину, и отсеивает то, что ей противоречит. Поэтому годами кажется, будто «жизнь его доказывает».

01

Замечает «своё»

Подтверждающие случаи бросаются в глаза и крепко запоминаются.

02

Обесценивает хорошее

«Повезло», «они из вежливости», «это не считается» — опровержения списываются.

03

Толкает на поступки

Из-за убеждения мы ведём себя так, что оно и сбывается, — самоисполняющийся круг.

ВЫВОД

«Доказательства» убеждения — во многом его же работа.

Поэтому менять убеждение приходится осознанно: специально замечать и записывать то, что фильтр привык выбрасывать.

ГЛАВА 06

Правила и *допущения*

≈ 5 мин • СРЕДНИЙ СЛОЙ

Между мыслью и корнем лежит средний слой — правила, которыми мы защищаемся от болезненного убеждения. Они держат его «в узде», но дорого обходятся.

ПРАВИЛА • «ДОЛЖЕН»	Жёсткие предписания себе: «я должен всё делать идеально», «нельзя просить о помощи».
ОТНОШЕНИЯ • ОЦЕНКИ	«Ужасно быть отвергнутым», «ошибаться стыдно» — что считается недопустимым.
ДОПУЩЕНИЯ • «ЕСЛИ..., ТО...»	«Если я всем угожу, меня не бросят», «если я не идеален, я никто».

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Правило — это защита от убеждения.

«Если я всё проконтролирую» защищает от «я беспомощен». Пока правило выполняется, корень не болит — но стоит дать слабину, и убеждение вспыхивает.

ЦЕНА ПРАВИЛ

Жёсткие «если..., то...» держат в напряжении: перфекционизм, неумение отказывать, страх ошибки. Смягчая правило, мы постепенно подбираемся и к самому корню.

Техника *падающей стрелы*

Чтобы от поверхностной мысли спуститься к корню, к ней раз за разом задают один вопрос — и идут по ответу вниз, пока не упрутся в убеждение о себе.

ВОПРОС-КЛЮЧ

«Если это правда — что в этом для меня плохого?»

«И что это говорит обо мне?»

«А самое страшное в этом — что?»

ГДЕ ОСТАНОВИТЬСЯ

Дно — там, где ответы перестают меняться и упираются в короткое суждение о себе. Часто на этом месте подступают сильные чувства — это и есть признак корня.

СПУСК К КОРНЮ

«Я провалю отчёт.»

↓ и что это будет значить?

«Начальник поймёт, что я не тяну.»

↓ а это значит что?

«Меня уволят, я не справляюсь с жизнью.»

↓ и самое страшное —

«Я несостоятелен. Я ни на что не гожусь.»

Найти *своё* убеждение

≈ 4 МИН

Падающая стрела даёт одно убеждение из одной ситуации. Но настоящий корень виден только в **повторах**. Перечитайте дневник мыслей за пару недель и поищите общую ноту.

ПРИЗНАКИ, ЧТО ВЫ У КОРНЯ

Одна тема всплывает в разных, не похожих ситуациях.

Формулировка короткая и абсолютная — про «меня всего».

Когда произносите её, внутри что-то отзывается — узнавание, тяжесть.

Многие ваши правила и страхи вдруг становятся понятны.

БЕРЕЖНО

Назвать — не значит
согласиться.

Сформулировать убеждение
бывает больно. Помните: вы не
подписываетесь под ним, а
выносите на свет, чтобы
рассмотреть и проверить.

ЗАПИШИТЕ КАК ГИПОТЕЗУ

«Похоже, у меня есть убеждение, что я
несостоятелен». Слово «похоже» сразу
возвращает зазор между вами и мыслью — тот
самый, что вы открыли в навыке 01.

Журнал *доказательств*

Раз убеждение само отсеивает всё хорошее, нужно завести ему противовес — журнал, куда вы намеренно собираете факты, которые в старую картину **не укладываются**. Это медленно перенастраивает фильтр.

ЧТО ЗАМЕЧАЕМ	КАК ЭТО ЗАПИСАТЬ	ПРИМЕР
Малые успехи	Любое «справился», даже мелкое, которое фильтр обесценил бы.	«Сам разобрался с задачей, которую боялся.»
Доброе отношение	Знаки, что вас ценят и принимают.	«Коллега позвал на обед, друг написал первым.»
Опровержения	Случаи, прямо противоречащие убеждению.	«Ошибся — и мир не рухнул, всё решили спокойно.»

ПРАВИЛО ЖУРНАЛА

Записывайте сразу и не спорьте с собой («это не считается» — как раз голос старого убеждения). Сначала будет казаться неубедительно; через недели накопленный список начинает перевешивать.

ГЛАВА 10

ГЛАВА 10 Новое убеждение: *континуум*

ОТ ЯРЛЫКА К ШКАЛЕ

Старое убеждение мыслит крайностями: либо безупречен, либо ничтожество. Приём **континуума** возвращает середину: вы ставите себя на шкалу честно, по фактам, — и обнаруживаете, что «0» там не место.

«НАСКОЛЬКО Я СОСТОЯТЕЛЕН»

КАК КАЗАЛОСЬ



5

ПО ФАКТАМ



62

0 • полная несостоятельность

100 • идеал

СТАРОЕ → НОВОЕ

Было

«Я несостоятелен.»

Стало

«Я обычный человек: что-то умею, где-то ошибаюсь – и этого достаточно.»

Новое убеждение не обязано быть блестящим.
Достаточно, чтобы оно было правдивее старого.

ГЛАВА 11 ЖИТЬ «как будто»

≈ 4 МИН • ПРОВЕРКА ДЕЙСТВИЕМ

Новое убеждение поначалу звучит правильно, но «не чувствуется». Это нормально: голова уже согласна, нутро — ещё нет. Доразвивает веру не аргумент, а опыт — как и в навыке 03.

Поэтому новое убеждение нужно **пробовать на деле**: вести себя так, как вёл бы человек, который в него верит, — и смотреть, что выходит. Каждый такой шаг подбрасывает фактов в журнал доказательств.

СТАРОЕ ПРАВИЛО

«Не проси о помощи — сочтут
беспомощным.»

ШАГ «КАК БУДТО»

Попросить коллегу о небольшой помощи — и
заметить реакцию.

МАЛЕНЬКИМИ ШАГАМИ

Не нужно сразу жить по новому убеждению во
всём. Один небольшой поступок против
старого правила в неделю — уже движение.

Доброта к себе

Срывы и откаты неизбежны: в стрессе старое
убеждение возвращается. Это не провал, а часть
пути. Отнеситесь к себе как к близкому, который
учится.

ГЛАВА 12 Долгая *работа*

Это самый медленный из навыков. Убеждение, прожитое десятилетиями, не сменишь за месяц — но его можно постепенно **ослабить** и вырастить рядом другое, более доброе и точное. Делается это понемногу и регулярно.

ПРАКТИКА НА МЕСЯЦ

- 1 По дневнику найдите повторяющуюся тему и назовите убеждение.
- 2 Сформулируйте новое, более правдивое убеждение.
- 3 Каждый день вносите 1–2 факта в журнал доказательств.
- 4 Раз в неделю — один маленький шаг «как будто».
- 5 В конце недели перечитывайте журнал целиком.

*Менялись мысли — теперь
меняется их источник.*

КОГДА НУЖЕН СПЕЦИАЛИСТ

Если убеждение о себе тяжёлое, тянется из ранней травмы или связано с устойчивой подавленностью — это не «не получилось у вас», а сигнал, что здесь нужна **поддержка терапевта**. Обратиться за ней — тоже навык.