

Промежуточные убеждения

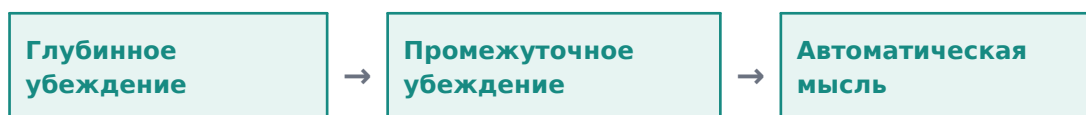
Правила и установки, которые определяют вашу автоматическую реакцию на ситуации

МЕТОДИЧКА ДЛЯ КЛИЕНТОВ • КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Автоматические мысли — это верхушка айсберга. Под ними лежат более устойчивые внутренние правила, по которым вы живёте, даже не замечая их. Эта методичка поможет вам увидеть эти правила и понять, как они управляют вашими реакциями.

1 Что такое промежуточное убеждение

Промежуточное убеждение — это негласное правило, установка или условие, которое стоит глубже автоматических мыслей. Оно не проговаривается вслух, но именно оно определяет, какая мысль возникнет у вас в конкретной ситуации.



Три формы, в которых живут такие правила

- **Правила и требования** — «Я должен быть безупречен», «Нельзя показывать слабость».
- **Установки-если-то** — «Если я буду угождать всем, меня не бросят».
- **Отношение к себе и миру** — «Просить о помощи стыдно», «Ошибаться опасно».

Важно понимать

Промежуточные убеждения работают как фильтр, через который проходит любая ситуация. Именно поэтому один и тот же случай у разных людей вызывает совершенно разные мысли и чувства — у каждого свой набор внутренних правил.

2

Как обнаружить своё промежуточное убеждение

Промежуточные убеждения редко формулируются прямо — обычно они прячутся за повторяющимися автоматическими мыслями. Чтобы их найти, нужно посмотреть на мысль немного глубже.

1

Соберите несколько похожих автоматических мыслей

Возьмите 3–5 ситуаций из разных сфер жизни, где возникала похожая по духу мысль или эмоция.

2

Используйте технику «нисходящей стрелки»

После каждой мысли спрашивайте себя: «Если это так, что это значит для меня?» — и повторяйте вопрос к каждому новому ответу.

3

Ищите повторяющееся слово или тему

Контроль, одобрение, безопасность, компетентность — какая тема звучит снова и снова?

4

Сформулируйте правило одной фразой

«Если... то...» или «Я должен... иначе...» — это и есть промежуточное убеждение.

Пример «нисходящей стрелки»

Автоматическая мысль	«Я забыл прислать документ вовремя»
Вопрос: «Если это так, что это значит?»	«Я безответственный человек»
Вопрос: «А если это так, что дальше?»	«Люди перестанут мне доверять»
Промежуточное убеждение	«Если я хоть раз ошибусь — доверие будет потеряно навсегда»

Частые темы промежуточных убеждений

- «Я должен всё контролировать, иначе случится катастрофа»
- «Если я покажу настоящие чувства — меня отвергнут»
- «Я обязан быть полезным, иначе я никому не нужен»
- «Нельзя доверять людям — они подведут»
- «Если я не буду первым — я неудачник»

3 Как проверить убеждение на прочность

Промежуточные убеждения обычно жёсткие и категоричные — «всегда», «никогда», «обязан». Задача не в том, чтобы отбросить правило целиком, а в том, чтобы сделать его более гибким и реалистичным.

Задайте себе эти вопросы

- Откуда взялось это правило? Кто и когда мог его во мне заложить?
- Всегда ли оно срабатывает — или есть исключения, которые я не замечаю?
- Что происходит с моей жизнью, когда я строго следую этому правилу?
- Что было бы, если бы я его немного смягчил(а)?
- Какое более гибкое правило было бы полезнее для меня?
- Сказал(а) бы я это правило как совет близкому человеку?

От жёсткого правила — к гибкому

Цель — не разрушить правило, а сделать его менее категоричным и более совместимым с реальной жизнью, в которой ошибки и несовершенство неизбежны.

Жёсткое убеждение	Более гибкая альтернатива
«Я должен всегда быть сильным и не показывать слабость»	«Быть сильным полезно, но иногда нормально устать и попросить поддержки — это не делает меня слабым»
«Если я не идеален — я никчёмный специалист»	«Стремиться к качеству — хорошо, но право на ошибку есть у всех, включая меня»

4 Проверка правила через поведение

Промежуточные убеждения не всегда получается изменить только рассуждением — они закреплены годами поведения, которое их подтверждало. Поведенческий эксперимент помогает проверить правило на практике, в безопасных, небольших дозах.

1 Сформулируйте правило как проверяемое предсказание

«Если я откажу коллеге, он разозлится и перестанет со мной общаться».

2 Придумайте маленький безопасный шаг

Не полностью нарушать правило, а слегка его протестировать — например, один раз мягко отказать в необязательной просьбе.

3 Заранее запишите ожидаемый и альтернативный исход

Что, по-вашему, произойдёт? А что произошло бы, если бы правило не было верным на 100%?

4 Проведите эксперимент и зафиксируйте, что случилось на самом деле

Сравните реальный результат с тем, что вы предсказывали.

Важно

Одного эксперимента обычно недостаточно, чтобы правило, укреплявшееся годами, изменилось. Это накопительный процесс — каждый маленький опыт постепенно расшатывает жёсткое правило.

Рабочий бланк для самостоятельной практики

Заполняйте таблицу, когда заметите повторяющуюся тему в своих автоматических мыслях. Это поможет постепенно увидеть правила, по которым вы живёте.

Повторяющаяся автоматическая мысль	Что она значит, если пойти глубже (нисходящая стрелка)	Промежуточное убеждение	Насколько оно жёсткое (0-100%)	Более гибкая альтернатива

Короткая памятка перед заполнением

- Начинайте с **мысли, которая повторяется** в разных ситуациях — это лучший ключ к правилу.
- Используйте технику «**нисходящей стрелки**», если правило не формулируется сразу.
- Гибкая альтернатива — это не отказ от ценности, а **смягчение категоричности** правила.
- Изменение промежуточных убеждений — **процесс не одной недели**, отмечайте даже небольшие сдвиги.

Эта методичка — вспомогательный материал для самостоятельной практики между встречами с терапевтом. Если какие-то темы вызывают сильный дистресс — обязательно обсудите это с вашим специалистом.