

# Убеждения как источник выгорания

Как изменить?

Спикер — Татьяна Павлова,  
к.п.н., психолог Центра когнитивной терапии



*Эксперт*

## **Татьяна Павлова,**

**клинический психолог, к.п.н.**

- 10 лет помогаю людям справляться с депрессией, тревогой и другими психологическими трудностями
- Преподаю когнитивно-поведенческую терапию на курсах при МГУ и Центре когнитивной терапии
- Автор 24 научных публикаций
- Пишу для изданий Meduza, Wonderzine, НОЖ
- Веду телеграм-канал [@post\\_trevoga](https://t.me/post_trevoga)

# План вебинара

- Вспомним Катю, Милу и Сергея. Поможет ли им йога и тайм-менеджмент справиться с выгоранием?
- Что такое убеждения? Зачем они нужны?
- Как отличить полезные убеждения от вредных?
- Упражнение: ищем свои убеждения
- Алгоритм изменения убеждений.  
Как его применили наши герои
- Упражнение: что я могу сделать по-новому уже завтра?
- Обсуждение и ответы на вопросы

# Что такое убеждения?

*Что такое убеждения*

# Почему Катя, Мила и Сергей выгорают?





Я должна делать  
всё  
на высшем уровне.

Я делаю эту асану  
недостаточно  
хорошо.





Я тут в позе лотоса  
сиджу,  
а должен отчет  
писать.

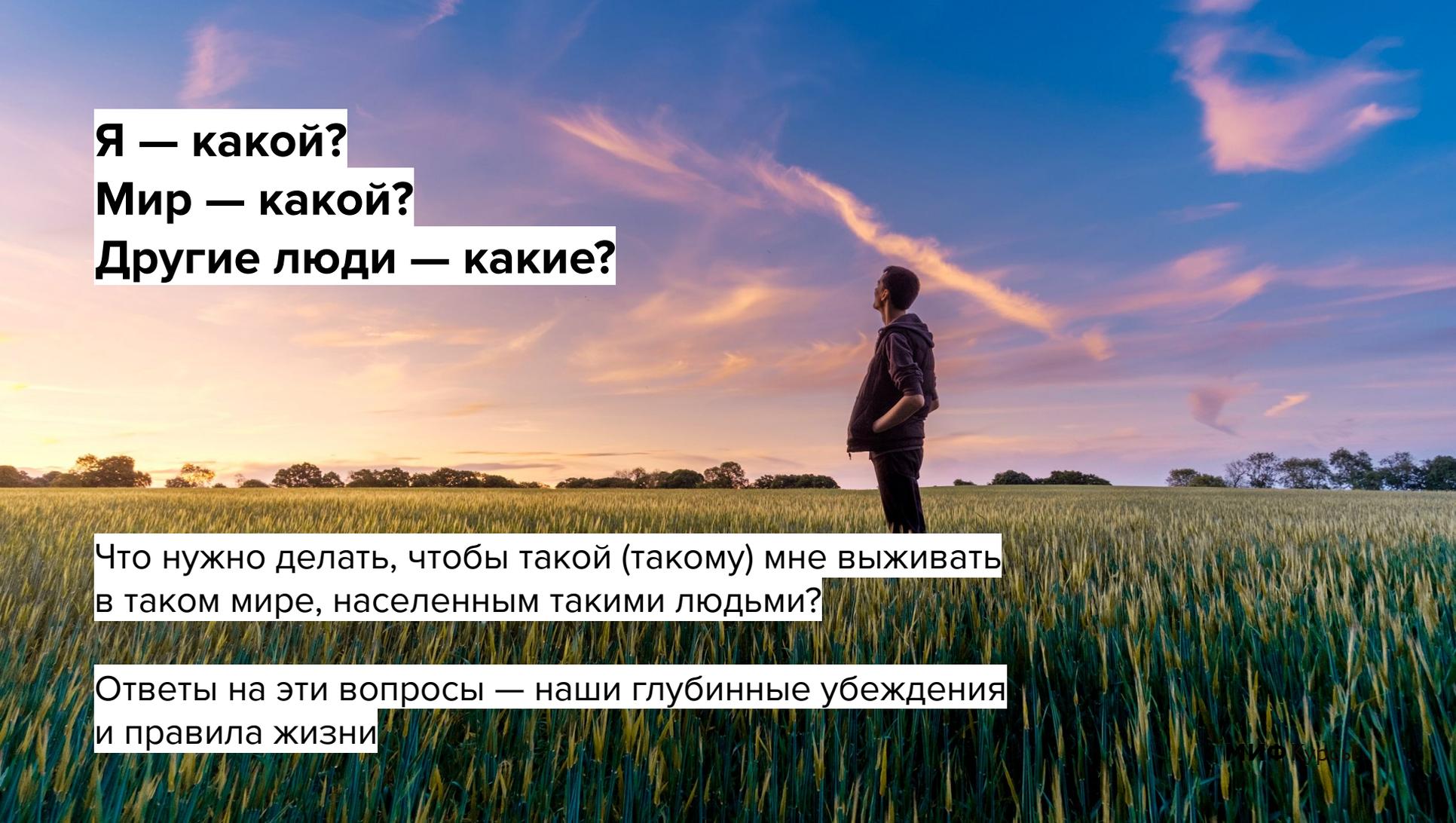
Нельзя  
расслабляться.





Я плохая мать,  
если оставила  
детей ради своего  
отдыха  
и развлечения.



A person in a dark hoodie stands in a vast field of tall grass, looking up at a dramatic sky with streaks of light and clouds. The scene is captured during sunset or sunrise, with warm colors on the horizon and cooler tones in the sky.

**Я — какой?**

**Мир — какой?**

**Другие люди — какие?**

Что нужно делать, чтобы такой (такому) мне выживать в таком мире, населенным такими людьми?

Ответы на эти вопросы — наши глубинные убеждения и правила жизни

# Откуда берутся убеждения?

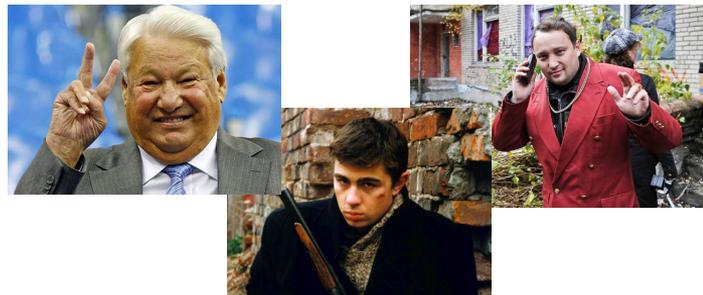
# Источники убеждений



Генетика



Воспитание



Культура

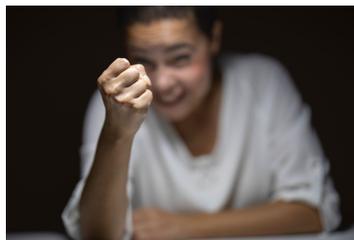


Глубинные убеждения

# Источники убеждений



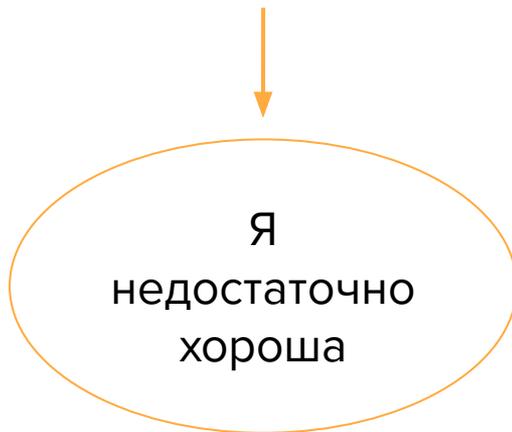
Особенности  
темперамента



Высокие стандарты  
в семье, критика

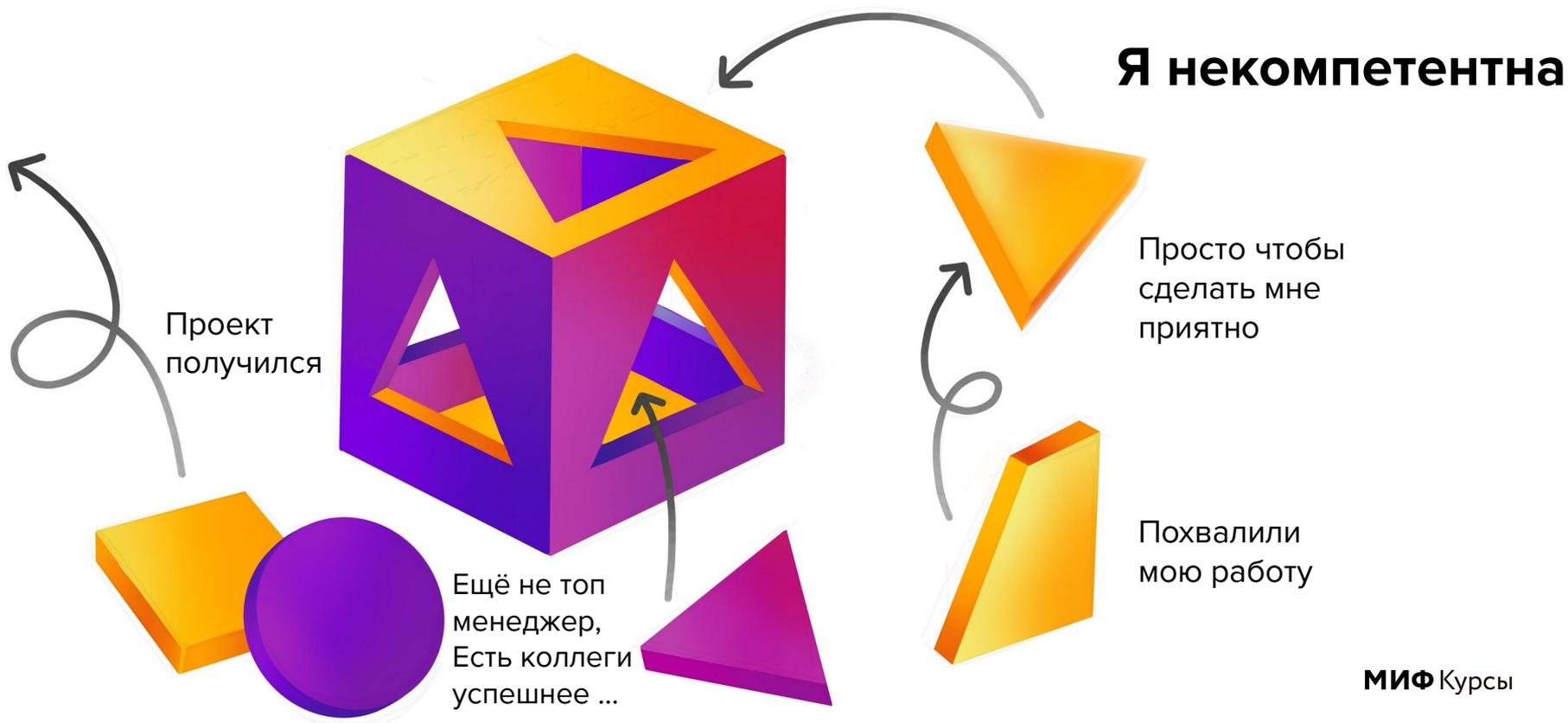


Массовая  
культура



Что такое убеждения

# Убеждение фильтрует информацию



# Убеждения поддерживают сами себя

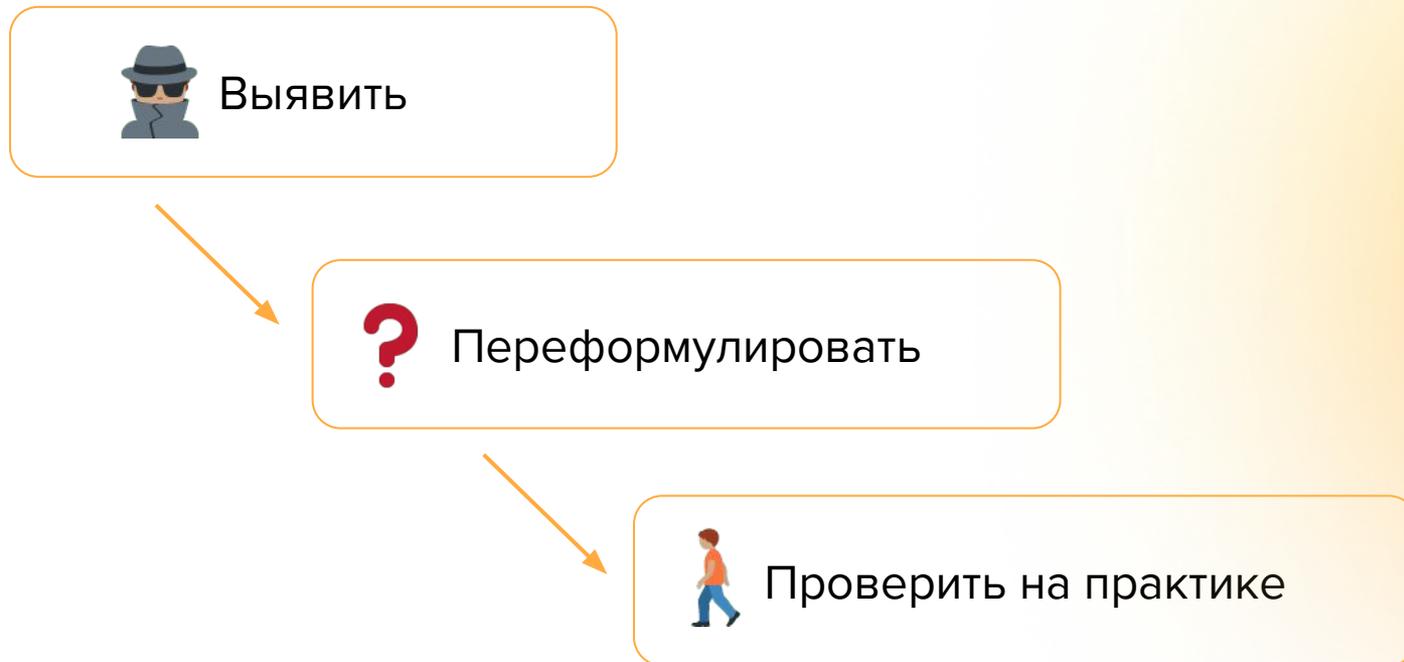


# Типы убеждений

Вредное		Полезное
Я некомпетентен	↔	У меня многое получается
Я должен делать все по самым высоким стандартам	↔	Если у меня что-то не получилось, это не определяет меня как человека
Мир опасен	↔	В целом мир безопасное место
Нельзя расслабляться. Нужно контролировать, как бы чего не случилось	↔	Я могу позволить себе расслабиться

# Как изменить убеждения?

# Алгоритм изменения убеждения



# Упражнение на поиск убеждений

1. Вспомните недавнюю ситуацию, которая вызвала у вас трудности или негативные эмоции.
2. Какие мысли были у вас в этот момент?
3. Задайте себе вопросы:  
Что в этом самого плохого для меня?  
К чему это может привести?  
Что это говорит обо мне?
1. В результате вы сможете найти своё убеждение.

## Пример

1. Катя замечает тоску в течение дня.
2. Что происходит в этот момент? Она не успевает довести одну из задач до своего стандарта.

3. Катя задает себе вопрос: «Что это говорит обо мне?»

Ответ: «Если я не доведу задачу до идеала, клиенты разочаруются во мне. Значит, я некомпетентна».

1. «Я некомпетентна» — убеждение Кати. «Если я буду делать свою работу безупречно, почувствую себя компетентной» — её правило жизни.



# Алгоритм на практике

1. Формулируем свое убеждение

2. Переформулируем

Выписываем факты, подтверждающие убеждение (плюсы убеждения)

- Что подтверждает истинность этого убеждения?
- Как оно подтверждалось в вашей жизни?
- В жизни других людей?
- Что вам даёт это убеждение?

Выписываем факты, опровергающие убеждение (минусы убеждения)

- Какие факты опровергают это убеждение?
- Какие были ситуации, когда оно не подтверждалось на вашем опыте?
- На опыте других людей?
- Что вы теряете, имея такое убеждение? Какие у него есть негативные последствия?

3. Формулируем альтернативное убеждение и проверяем на практике

# Алгоритм на практике

1. Мне нужно все делать по самым высоким стандартам, иначе я некомпетентна.

2. Переформулируем

Плюсы убеждения:

- Мне так говорили в детстве
- Илон Маск, Стив Джобс и другие тоже стараются(-лись) делать все по высшим стандартам.
- Я многого достигла на работе благодаря этому убеждению

Минусы убеждения:

- Мои родители могли ошибаться
- Бориса Петровича я считаю компетентным, но он иногда ошибается
- Из-за этого убеждения я постоянно работаю, почти не отдыхаю и очень редко довольна своими результатами
- Это убеждение не даёт мне пробовать новое

3. У меня многое получается хорошо. Я могу позволить себе расслабляться, ошибаться и делать что-то не идеально. Это не говорит о том, что я некомпетентна. Если я разрешу себе ошибаться, я смогу достичь большего.

# Проведите эксперимент

**Что будет, если я изменю свое поведение?**

Например:

- если допущу ошибку в отчете
- не перечитаю письмо перед отправкой
- откажусь брать на себя ещё один проект
- попрошу свекровь присмотреть за детьми
- поговорю с женой о своих чувствах и страхах

**Что вы можете попробовать сделать по-новому уже завтра?**

# Эксперименты для наших героев



Катя — выключить  
звук на телефоне  
в воскресенье



Сергей — сказать жене  
о своих чувствах,  
отказаться от одного  
из проектов



Мила — попросить  
свекровь посидеть  
с детьми два часа



Я могу позволить себе  
неидеальный  
результат.

Я делаю эту асану так  
хорошо, как могу.  
Я молодец!





Если я сделаю паузу в работе, мир не рухнет.

Я буду более эффективен после отдыха и переключения.

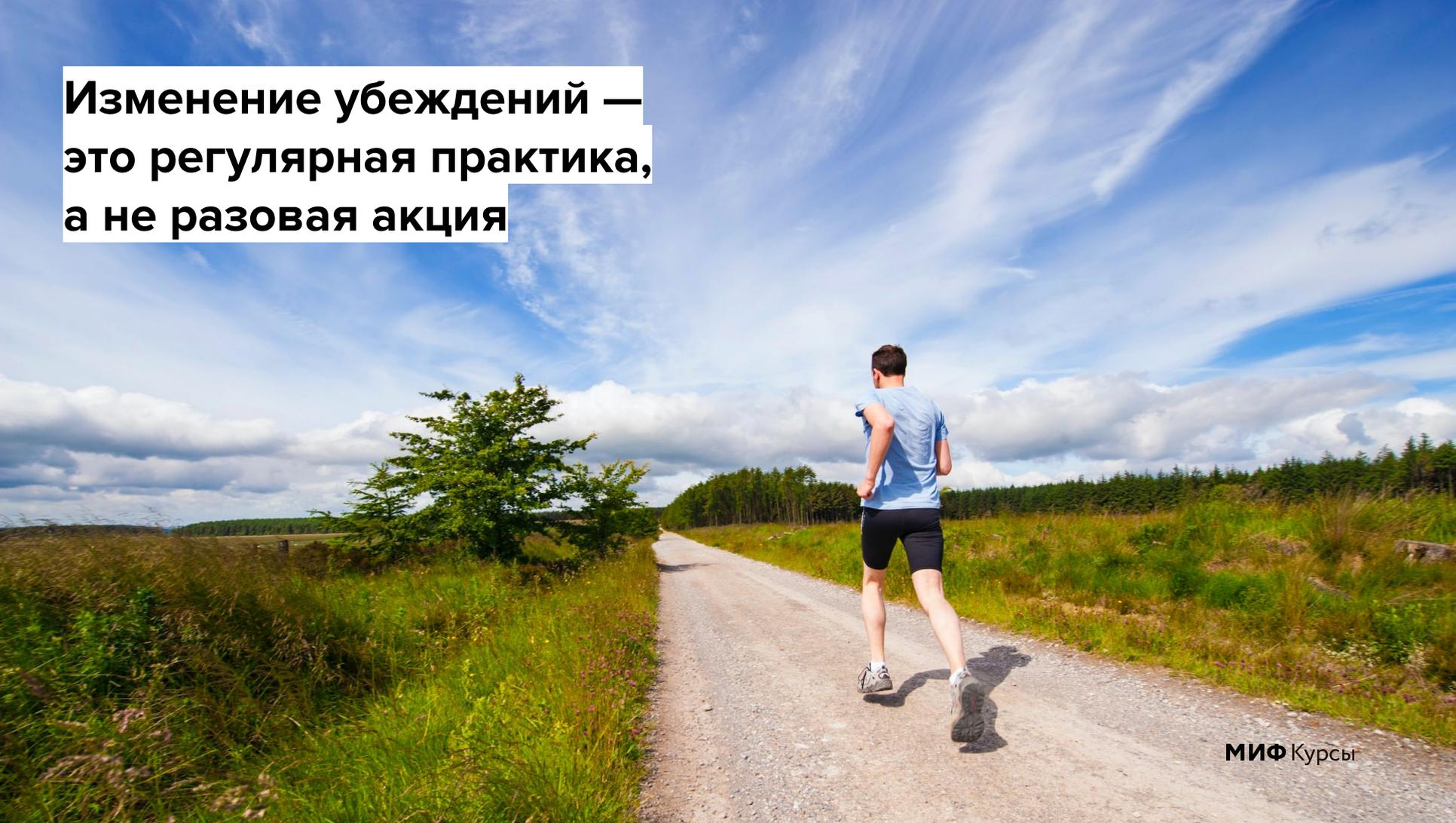
Я достаточно хорошая  
мать.



Важно заботиться не  
только  
о детях, но и о себе. Я  
смогу лучше заботиться о  
детях,  
когда отдохну.



**Изменение убеждений —  
это регулярная практика,  
а не разовая акция**



# Что вас ждет

- Может быть страшно попробовать новое
- Убеждения меняются не сразу
- Старые убеждения иногда «просыпаются», особенно в моменты стресса

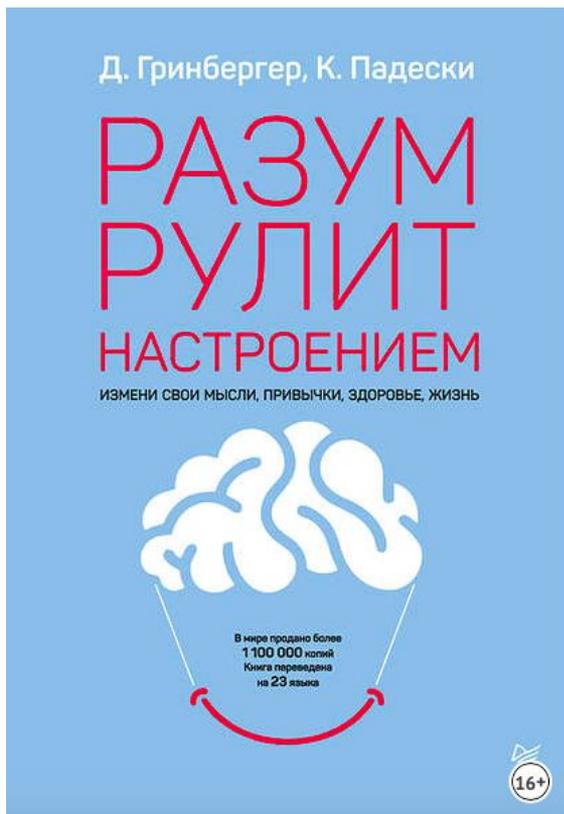
**И это нормально!**

# Сегодня обсудили:

- Что такое убеждения и правила жизни
- Откуда берутся убеждения
- Как их изменить
- Почему одних только рекомендаций из серии «пойти на йогу» и «научиться тайм-менеджменту» может быть недостаточно
- Что нужно сделать, чтобы эти рекомендации все же сработали



# Рекомендации



# Вопросы

# Вопросы

1. А как узнать ту ситуацию, в которой скорее всего работает дисфункциональное убеждение? Ведь можно так начать разбирать, а потом окажется, что хорошее убеждение, вполне себе годное...
2. А если в результате нового поведения не другие люди, а я сама буду прежде всего себя ругать и именно в этом опасения? уроборос какой-то получается
3. Есть ли методы арт-терапии для работы с убеждениями? Словами ясно сформулировать что чувствую или думаю не всегда получается. Или нужно учиться вербально ясно выражать чувства ?
4. А если пробуешь убеждение "выключу уведомления, за выходные ничего на работе не рухнет", а оно рухнуло? Что делать в этой ситуации?
5. А что если считаешь себя недостаточно компетентным, даже решая ежедневно те задачи, которые коллеги решить не могут? Но понимаешь, что есть люди намного компетентнее вне компании?

# Вопросы

6. А если не получается найти ничего положительного в убеждение? Можно этот шаг пропустить?
7. А что, если убеждение касается не тебя, а другого человека — алгоритм работы такой же?
8. А что если наши плохие убеждения - это наша опора? И убрав это убеждение мы вообще окажемся без стандартов, критериев и приоритетов?
9. Плохо получается вспоминать события из детства, посоветуйте, пожалуйста, приемчики, как это делать ?
10. На одну ситуацию я выписал убеждений 10. Часть из них поверхностные, часть выглядят настоящими, но их много. Как понять какое самое важное? Может быть больше чем одно?
11. Как победить глубокое убеждение, что все равно ничего не получится?

# Вопросы

12. И что делать если мозг держится за убеждения, как себе помочь изменится?
13. Как перестать ругать себя бесконечно? Были моменты и попытки изменить свои убеждения, замечать что-то позитивное, быть терпимее к себе и тп. Но все очень быстро возвращается в привычный режим осуждения себя, критики и т
14. Есть ли долгосрочные психологические группы, которые работают с убеждениями?
15. У меня было убеждение, которое долго не работало, но один раз очень сильно сработало. И после этого исчезло. Это какая-то механика от противного?
16. Каждый раз, когда я пытался ослабить контроль, происходила какая-нибудь гадость и приходилось расхлебывать.
17. А может быть ощущение "все рухнуло" - это тоже обтесанная убеждением фигурка?
18. Что вы думаете о схема-терапии? Это хороший метод?

# Вопросы

19. Как изменить свое отношение к отсутствию поддержки или негативным оценкам?
- 20.
- 21.



*That's all Folks!*

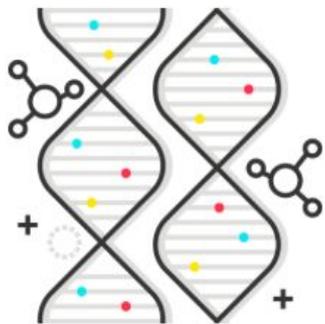
# XXX

**Я — какой?**

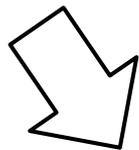
**Мир — какой?**

**Другие люди — какие?**

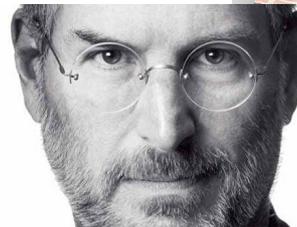
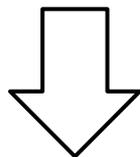
- Что нужно делать, чтобы такой (такому) мне выживать в таком мире, населенным такими людьми?
- Ответы на эти вопросы — наши глубинные убеждения и правила жизни



Особенности  
темперамента



Высокие стандарты  
в семье, критика



Культура



Я недостаточно  
хороша

# Алгоритм на практике

1. Формулируем свое убеждение



1. Выписываем факты, подтверждающие убеждение (плюсы убеждения)
- Что подтверждает истинность этого убеждения?
  - Как оно подтверждалось в вашей жизни?
  - В жизни других людей?
  - Что вам даёт это убеждение?



3. Выписываем факты, опровергающие убеждение (минусы убеждения)

- Какие факты опровергают это убеждение?
- Какие были ситуации, когда оно не подтверждалось на вашем опыте?
- На опыте других людей?
- Что вы теряете, имея такое убеждение? Какие у него есть негативные последствия?



4. Формулируем альтернативное убеждение

# Алгоритм на практике

1. Мне нужно все делать по самым высоким стандартам, иначе я некомпетентна



1. Мне так говорили в детстве. Илон Маск, Стив Джобс и другие тоже стараются(-лись) делать все по высшим стандартам. Я многого достигла на работе благодаря этому убеждению



3. Мои родители могли ошибаться. Бориса Петровича я считаю компетентным, но он иногда ошибается. Из-за этого убеждения я постоянно работаю, почти не отдыхаю и очень редко довольна своими результатами. Это убеждение не даёт мне пробовать новое



4. У меня многое получается хорошо. Я могу позволить себе расслабляться, ошибаться и делать что-то не идеально. Это не говорит о том, что я некомпетентна. Если я разрешу себе ошибаться, я смогу достичь большего

# Мне нужно все делать по самым высоким стандартам, иначе я некомпетентна

## Факты подтверждающие убеждение Плюсы убеждения

Мне так говорили в детстве  
Илон Маск, Стив Джобс и другие тоже стараются(-лись) делать все по высшим стандартам

Я многого достигла на работе благодаря этому убеждению

## Факты, опровергающие убеждение Минусы убеждения

Мои родители могли ошибаться  
Бориса Петровича я считаю компетентным, но он иногда ошибается

Из-за этого убеждения я постоянно работаю, почти не отдыхаю и очень редко довольна своими результатами  
Это убеждение не даёт мне пробовать

новое

**У меня многое получается хорошо. Я могу позволить себе расслабляться, ошибаться и делать что-то не идеально. Это не говорит о том, что я некомпетентна. Если я разрешу себе ошибаться, я смогу достичь большего.**