

18+

Анастасия Романова

Свои мысли

*21 урок освобождения от интроектов
(навязанных убеждений)*

Анастасия Романова
Свои мысли. 21 урок
освобождения от интроектов
(навязанных убеждений)

<https://litres.ru/74340674>

ISBN 9785007096508

Аннотация

Эта тетрадь — ваш инструмент для психологического «пережевывания» установок. За 21 день мы научимся:

1. Слышать и идентифицировать интроекты в своей повседневной речи и мыслях.
2. Находить авторов этих убеждений (возвращать чужие правила их владельцам).
3. Разделять навязанное и истинно ваше (проводить ревизию ценностей).
4. Формировать собственные, гибкие правила жизни, которые дают свободу и энергию.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. Чужие голоса в твоей голове	5
Психологический фастфуд	6
Нейробиология навязанных убеждений	7
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Свои мысли
21 урок освобождения
от интроектов
(навязанных убеждений)

Анастасия Романова

© Анастасия Романова, 2026

ISBN 978-5-0070-9650-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Свои мысли. 21 урок освобождения от интроектов
(навязанных убеждений)

ВВЕДЕНИЕ. Чужие голоса в твоей голове

Случалось ли вам ловить себя на чувстве вины за то, что вы отдыхаете посреди дня? Или испытывать смутную тревогу, делая выбор, который не одобряют ваши родители или общество?

«Мужчина не должен плакать», «Хорошие девочки не злятся», «Деньги достаются только тяжелым трудом», «Сначала думай о других, потом о себе», «К тридцати годам нужно состояться»...

В психологии эти правила, установки и ценности, которые мы заимствовали у своего окружения без критического осмысления, называются интроектами (от лат. *introicere* — «бросать внутрь»).

Психологический фастфуд

Представьте, что вам дают пищу, и вместо того, чтобы её разжевать, распробовать и решить — глотать или выплюнуть, вы проглатываете её целиком. Именно так работает интроекция. В детстве наша психика еще не имеет «зубов» (критического мышления). Мы заглатываем правила родителей, учителей и общества целиком, принимая их за абсолютную истину.

Интроекты — это «непереваренная психологическая пища». Они живут в нашем бессознательном как чужие голоса, управляя нашими действиями, выбором, карьерой и отношениями.

- Разница между интроектом и ценностью: Ценность — это то, что вы «пережевали», проверили на личном опыте и сознательно выбрали. Интроект — это жесткое правило, которое вы послушно выполняете из страха быть «плохим» или отвергнутым. При нарушении интроекта всегда возникает жгучее, иррациональное чувство вины или стыда.

Нейробиология навязанных убеждений

Наш мозг стремится экономить энергию. Сформированные в детстве убеждения записываются в дефолт-систему мозга (DMN) и работают как автоматические программы (когнитивные схемы). Когда вы пытаетесь поступить вопреки интроекту, мозг воспринимает это как ошибку прогнозирования и активирует амигдалу (тревогу) и переднюю поясную кору (боль от социального несоответствия). Вам становится физически плохо от мысли нарушить чужое правило.

Правила работы:

- Один день — один урок. Психике нужно время на «переваривание» и перестройку автоматизмов.
- Пишите от руки. Это активирует моторно-сенсорные связи и помогает префронтальной коре обрабатывать скрытые убеждения.
- Будьте готовы к сопротивлению. Ваш внутренний «саботажник» будет защищать старые правила, потому что они гарантировали вам безопасность в детстве. Идите сквозь это

сопротивление бережно.

— — — — —

УРОК 1. Голос за плечом: Аудит слова «ДОЛЖЕН»

«Твои мысли не всегда принадлежат тебе. Твой внутренний монолог часто звучит как хор голосов твоих родителей, учителей и критиков. Давай найдем тех, кто говорит в твоей голове вместо тебя».

Суть триггера: Интроекты всегда маскируются под слова-маркеры: «должен», «обязан», «надо», «нельзя», «правильно», «всегда», «никогда». Как только в вашей голове звучит жесткое требование к себе, знайте — за вашим плечом стоит автор этого интроекта.

Нейробиологическая цель: Активация теменной доли (источниковый мониторинг — способность мозга определять, откуда пришло воспоминание или мысль) и медиальной префронтальной коры (самоосознание). Мы учимся отделять свой голос от чужих голосов.

Практика «Кто это говорит?»:

1.

Выпишите 5 жестких правил, которые управляют вашей жизнью. Начните каждую фразу со слов «Я должен (на)...» или «Мне нельзя...».

- Например: «Я должен всегда быть сильным», «Мне нельзя просить о помощи», «Я должна быть идеальной хозяйкой», «Я должен зарабатывать больше всех коллег», «Мне нельзя отдыхать, пока есть дела».

2.

Поиск автора: Закройте глаза, прочитайте мысленно первое правило и прислушайтесь. Чьим голосом оно звучит? Кто говорил вам это в детстве? Мама? Отец? Бабушка? Строгий учитель? Телевизор?

3.

Возврат авторства: Запишите рядом с каждым правилом имя его реального автора.

- Например: «Я должна быть идеальной хозяйкой» — это правило моей мамы, которое она повторяла каждую субботу.

4.

Разотождествление: Произнесите вслух: «Это правило принадлежит [Имя]. Это его/ее способ жить и справляться со страхами. Но это не моя истина».

— — — — —

Рабочий лист Урока 1:

•

Мои 3 главных правила «Я должен / Мне нельзя» и их авторы:

1. Правило: _____ Автор: _____

2. Правило: _____ Автор: _____

3. Правило: _____ Автор: _____

•

Что я почувствовал (а), когда обнаружил (а), что эти правила принадлежат не мне?

•

Моё утверждение на сегодня: «Я слышу чужие голоса, но я выбираю свой собственный. Я имею право сомневаться в правилах, которые мне навязали. Моя жизнь принадлежит мне».

— — — — —

УРОК 2. Психологическое пережевывание: Суд над убеждением

«Не спеши выбрасывать или слепо выполнять навязанное правило. Давай его „распробуем“. Подходит ли эта еда лично тебе прямо сейчас, в твоих жизненных обстоятельствах?»

Суть триггера: Интроекты опасны своей ригидностью (негибкостью). Они работают как закон без исключений. «Деньги — это зло» или «Семья — это самое важное» могут быть верны в одном контексте, но разрушительны в другом. Наша задача — превратить жесткое догматичное правило в гибкое, адаптивное решение.

Нейробиологическая цель: Активация дорсолатеральной префронтальной коры (dlPFC), отвечающей за когнитивную

гибкость и переоценку (рефрейминг). Мы учим мозг разрушать черно-белое мышление.

Практика «Декомпозиция догмы»:

Возьмите одно правило из Урока 1 (например: «Я должен всегда справляться сам и не просить о помощи»).

Препарируйте его с помощью 4 вопросов:

1. В каких ситуациях это правило полезно и защищает меня? (Например: «Когда нужно быстро принять решение в экстренной ситуации»).

2.

В каких ситуациях это правило разрушает меня и лишает ресурсов? (Например: «Когда я выгораю на работе, заболела, но продолжаю тащить всё на себе, отказываясь от поддержки близких»).

3. Какова реальная цена, которую я плачу за слепое следование этому правилу? (Например: «Хроническая усталость, одиночество, соматические болезни»).

4. Как звучит это же правило, но в гибкой, взрослой фор-

мулировке?

* Замените «Я должен всегда...» на «Я могу..., но также я имею право...».

* Например: «Я могу справляться сам, когда у меня есть силы. Но я также имею полное право просить о помощи и принимать поддержку, когда я устал или не справляюсь».

— — — — —

Рабочий лист Урока 2:

•

Навязанное убеждение, которое я препарирую:

•

Реальная цена, которую я плачу за это убеждение:

•

Моя новая, гибкая и взрослая формулировка правила:

•

Моё утверждение на сегодня: «Я больше не глотаю чужие правила целиком. Я пережевываю их и беру только то, что полезно для меня. Я сам (а) устанавливаю границы своей ответственности».

УРОК 3. Иррациональная вина: Фильтр чужого стыда

«Когда ты нарушаешь чужое правило, внутри поднимается волна вины. Но эта вина — не признак того, что ты поступил плохо. Это лишь сигнал, что ты вышел из чужого повиновения. Давай научимся отличать реальный вред от предательства чужих ожиданий».

Суть триггера: При попытке отказаться от интроекта человек почти всегда сталкивается с ложной (иррациональной) виной. Мозг путает два принципиально разных состояния: «Я причинил реальный ущерб живому человеку» (чистая вина, требующая исправления) и «Я не соответствую чужому сценарию» (интроецированная вина). Чтобы оставаться удобным, человек спешит «исправить поведение» и возвращается в рамки навязанного правила.

Нейробиологическая цель: Активация передней поясной коры (АСС) и развитие соматической толерантности к дис-

комфорту. Наша задача — научить нервную систему выдерживать укол ложной вины без импульсивного желания «загладить вину» и вернуться к выполнению чужого интроекта.

Практика «Детектор чистой и ложной вины»:

Вспомните недавнюю ситуацию, когда вы поступили по-своему (отказали в просьбе, отдохнули вместо работы, потратили деньги на себя), и вас накрыло чувством вины.

1.

Тест на реальный ущерб: Задайте себе вопрос: «Нанес ли я своим действием прямой, измеримый ущерб чьему-либо здоровью, жизни или имуществу?»

- Если Да — это чистая вина. Загладьте вред.
- Если Нет (человек просто расстроился, обиделся или его ожидания не оправдались) — это ложная вина.

2.

Чью границу вы «нарушили»? Запишите, какое именно чужое правило вы нарушили. (Например: «Я нарушил правило мамы, что я должен всегда быть доступен по первому

звонку»).

3. Выдерживание паузы (соматическая экспозиция): Сядьте ровно, закройте глаза и почувствуйте это чувство вины в теле (тяжесть в груди, ком в горле). Не пытайтесь от него избавиться, не бегите извиняться. Просто посидите с этим чувством 2 минуты, дыша глубоко. Скажите себе: «Мне сейчас дискомфортно, но я в безопасности. Это просто реакция моего мозга на выход из чужого правила».

— — — — —

Рабочий лист Урока 3:

•

Ситуация, в которой я чувствую вину прямо сейчас:

•

Причинил ли я реальный физический/материальный вред? (Да / Нет): __

Если Нет: чьё ожидание или правило я отказался выпол-

нять?

•

Моё утверждение на сегодня: «Чужая обида — это не всегда моя вина. Я имею право разочаровывать людей, если цена их одобрения — отказ от самого себя».

УРОК 4. Финансовые тормоза: Демонтаж убеждений о деньгах и успехе

«Ты хочешь большего, но твой внутренний тормоз сжимает колодки. Ты боишься быть богаче родителей или успешнее своего окружения, чтобы не стать для них „чужим“. Давай найдем финансовые заклęcia твоей семьи».

Суть триггера: Интроекты о деньгах и успехе — одни из самых глубоких.

Они формируются в родовой системе как механизмы выживания («Не жили богато — нечего и начинать», «Деньги портят людей», «Все богатые — жулики», «Выделяться опас-

но», «Большие деньги достаются только адским трудом»). Превышая «семейный финансовый потолок», человек испытывает неосознаваемый страх быть отвергнутым своей «стаей» (семьей, друзьями).

Нейробиологическая цель: Перестройка работы дофаминергической системы вознаграждения. Мы снимаем блокировку с импульса поиска и достижения (Seeking System), блокируя страх социального отвержения через осознание родовых сценариев.

Практика «Аудит финансового потолка»:

1.

Выпишите 3 главных фразы о деньгах и успехе, которые вы слышали в детстве от родителей или значимых взрослых.

• 1. _____

• 2. _____

• 3. _____

2.

Поиск скрытой выгоды семьи: Задайте себе вопрос: «От чего это правило защищало моих предков в их время?» (Например: Во время раскулачивания или кризиса 90-х иметь деньги или выделяться реально было опасно для жизни). Поймите, что их правило было адаптивным тогда, но стало тормозом сейчас.

3. Разделение любви и лояльности: Напишите письмо-заявление своей родовой системе (отправлять не нужно):

- «Дорогие [родители/предки], я люблю вас и уважаю ваш тяжелый опыт. Но я больше не обязан хранить верность вашей бедности/страхам, чтобы оставаться частью семьи. Мой финансовый успех не предает вашу память. Я разрешаю себе зарабатывать легко и жить в достатке».

— — — — —

Рабочий лист Урока 4:

-

Самый опасный финансовый интроект, который я ношу в себе:

-

Чего я подсознательно боюсь, если стану зарабатывать в 3 раза больше? (Например: зависти, одиночества, что от меня отвернутся близкие):

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.