

Очень часто наше настроение и представление окружающего мира зависит от, так называемых, автоматических мыслей. **Автоматические мысли** (АМ) это мысли, которые возникают в сознании человека без нашего планирования и намерения. Зачастую мы даже не осознаем наши автоматические мысли. Сделать автоматические мысли осознанными - мне кажется - огромное достижение для человека.

Но откуда приходят эти мысли? Ведь чтобы сделать их осознанными нужно понять причину и источник этих мыслей... "Корни" АМ находятся намного глубже - это **исходные предположения** (ИП) и, еще глубже, фундаментальные убеждения. Если АМ мы еще можем распознать как некие фразы, то исходные предположения не так очевидны. Иногда можно только догадываться о них, основываясь на нашем поведении. Для примера можно привести ИП неуверенного в себе человек: "Если кто-то познакомится со мной поближе, он поймет насколько я дурной человек, начнет меня презирать и отвергнет." ИП выступают в роли "правил", руководящих нашей повседневной деятельностью и нашими ожиданиями.

Но более глубокий уровень представлений - **фундаментальные убеждения** (ФУ). Фундаментальные убеждения это общие, однозначные и абсолютные утверждения о самом себе, других людях и мире в целом. В число ФУ того же неуверенного человека могут входить следующие: "Я ничтожен", "Люди несут в себе угрозу", "Каждый старается меня обидеть". Все эти представления носят общий, однозначный характер, они безусловны. Тот человек не думает: "Иногда люди опасны", он думает: "Люди опасны" - абсолютно и безусловно.

Одно из моих ФУ прошлого, когда я приехал в Израиль и "вкусил" реальность бытия, было: "Все мароканцы глупы и невежливы", "Темные ненавидят белых". Поэтому видя в зеркало заднего вида в машине мароканца, я подсознательно ожидал что он вот-вот начнет сигналить и кричать, что я должен ехать обратно в Россию, что заведомо подбирал слова, которыми я отвечу этому "грубияну" :) Автоматические мысли нагнетали ситуацию, и если он в итоге обгонял меня, то мог увидеть только молодого человека, с полуперекосенным от гнева, лицом :)

Откуда берутся исходные предположения и фундаментальные убеждения? **В основном они формируются в детстве**

. Или, как это было у меня в примере выше, в следствии изменения окружающего мира, где все было новое и это новое я принял в отрицательном контексте. Поэтому для меня

Автор: Shadowfury
01.05.2010 02:48 -

Израиль сначала был чем-то очень негативным, с массой людей, которые ненавидят друг друга :)

Поскольку фундаментальные убеждения с детских лет помогают нам осмысливать происходящее вокруг нас, мы можем **никогда** не задумываться над тем, **чтобы** **проверить** их применимость и реальность во взрослой жизни. Став взрослыми, мы продолжаем действовать, думать и чувствовать так, **будто** наши фундаментальные представления - это стопроцентная истина :(