

ЕКАТЕРИНА АНТЮФЬЕВА

РЕФЛЕКСИЯ

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЕЕ
И УВЕРЕННЕЕ, НЕ ПОПАДАЯ
В МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ ЛОВУШКИ



alter

ПСИХОЛОГИЯ

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА	6
ЛОВУШКА БЕСКОНЕЧНОЙ РЕФЛЕКСИИ.....	7

Глава 1

РЕФЛЕКСИЯ — ВЕЛИКАЯ И УЖАСНАЯ	8
Какая бывает рефлексия — линия времени.....	10
Как рефлексия может помочь вам стать счастливее	12
Рефлексия и самокопание — а в чем разница?	15
Склонны ли вы к бесполезному самокопанию?	17

Глава 2

ПОЧЕМУ МЫ ЗАПУТЫВАЕМСЯ И ЗАСТРЕВАЕМ В СОБСТВЕННЫХ МЫСЛЯХ?	19
Мышление пещерного человека в наши дни	21
Как мы мешаем себе мыслить ясно — шаги к полезной рефлексии.....	24
Шаг 1. Правильное состояние	24
Шаг 2. Правильное настроение	25
Шаг 3. Правильная компания.....	27
Шаг 4. Правильный тон разговора	30
Стресс и мышление	32
Антистресс-система	35

Глава 3

**ПОНЯТЬ СВОЙ РАЗУМ:
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ МЫШЛЕНИЯ 36**
 Фиксированное мышление или мышление роста?40

Глава 4

**КАК НАШИ МЫСЛИ ОБМАНЫВАЮТ НАС:
ВЫЯВЛЯЕМ ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ
МЫШЛЕНИЯ 48**
 «Они наверняка думают, что...»,
 или чтение мыслей51
 «Я знаю, что у меня не получится»,
 или негативное прогнозирование53
 «И вот так всегда...», или сверхобобщение56
 «Мне страшно, значит, стоит опасаться...»,
 или эмоциональное обоснование59
 «Все ужасно!», Или катастрофизация60
 «Все или ничего», или черно-белое мышление62
 «Я не вижу, значит, этого нет»,
 или избирательное внимание65
 «Я неудачник», или навешивание ярлыков67
 «Это все из-за меня...», или персонализация69
 «Так быть не должно», или долженствование71
 Поймать и обезвредить74

Глава 5

**БЕСПОЛЕЗНЫЕ МЫСЛИ ПРИ ТРЕВОЖНЫХ
И ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЯХ 79**
 Когда на душе тревожно.....80
 Когда на душе тоскливо.....81

Глава 6**ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ЗАВОДЯТ**

НАС В ТУПИК.....	83
«Что со мной не так?»	84
«Почему у меня не получается просто быть счастливым?».....	93
«А если бы я?..»	100
«А если бы я тогда...?», или размышления о прошлом	100
«А если бы я однажды...?», или размышления о будущем.....	105
«Почему я в свои годы до сих пор не...?»	108
«А вдруг у меня не получится?»	113
«Как мне обрести уверенность в себе и начать, наконец, действовать?»	119
«Как можно что-то планировать в этом мире?»	123

Глава 7**РЕФЛЕКСИЯ: ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ..... 128**

Встреча с собой	128
Ведение дневника.....	129
Письменные практики.....	133
Диалог сократа	134

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все клиентские примеры, представленные в данной книге, используются исключительно в иллюстративных и образовательных целях. Примеры не предназначены для диагностики или коррекции каких-либо психологических состояний. Все приведенные клиентские случаи основаны на моих реальных беседах с клиентами, но для соблюдения принципа конфиденциальности все они являются обобщенными и собирательными, не содержат никаких узнаваемых деталей или характеристик. Любое сходство с реальными людьми и их психологическими проблемами является случайным.

Книга не заменяет профессиональную психологическую помощь и не должна использоваться в качестве единственного источника информации при принятии решений о лечении. Никакие упражнения и практики, предложенные в этой книге, не имеют своей целью и не могут заменить консультации специалиста в сфере ментального здоровья.

ОТ АВТОРА

Я – Екатерина Антюфьева. Моя дочка говорит друзьям, что я – доктор настроения. На самом деле, я клинический психолог, когнитивно-поведенческий терапевт (КПТ*, АСТ**, СФТ), преподаватель Института психотерапии и клинической психологии, автор и тре-

* **Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)** – форма психотерапии, которая фокусируется на выявлении и коррекции ошибок мышления (неверных убеждений человека о себе, других людях и мире) и неадаптивных паттернов поведения, помогает сформировать более реалистичные убеждения и изменить поведение для улучшения эмоционального состояния и повышения качества жизни. КПТ имеет высокую научно доказанную эффективность и является «золотым стандартом» лечения во всем мире при тревоге, панических атаках, депрессии и других психологических проблемах. – *Прим. автора.*

** **Терапия принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ)** – психотерапевтический подход в рамках третьей волны когнитивно-поведенческой терапии. Главной целью АСТ является развитие психологической гибкости – умения человека осознанно проживать настоящий момент, принимать все свои чувства, мысли и опыт, гибко адаптироваться к существующим трудностям и изменениям и двигаться в направлении своих долгосрочных целей, основанных на истинных личных ценностях, создавая жизнь, которой хочется жить. – *Прим. автора.*

нер корпоративных программ по психологическому благополучию.

Я думаю, что вытянула счастливый билет в тот день, когда решила получить психологическое образование. Моя работа – это нескончаемое увлекательное путешествие, в котором я шаг за шагом познаю Вселенные других людей и свою собственную. Каждый день я вижу, как люди проходят свой «*путь героя*», проживают какой-то сложный опыт (быть человеком в этом мире – это вообще не очень просто), справляются с трудностями, внутренними демонами и призраками прошлого, становятся мудрее и сильнее. Я прекрасно знаю, как иногда жизнь внезапно сбивает с ног, но я также знаю, что даже черная полоса может стать взлетной.

За годы работы я убедилась в том, что самые важные, самые глубокие перемены в жизни часто начинаются с вопросов к себе. С непростых вопросов – иногда неожиданных, иногда не слишком приятных. «*Хороший вопрос...*» – часто говорит человек, сидящий напротив меня в уютном кабинете или находящийся по другую сторону экрана, отводит взгляд и на какое-то время погружается в себя, в свои мысли. Я не тороплю, даю столько времени, сколько необходимо, всегда ощущая легкое волнение и любопытство. Эти моменты тишины на наших сессиях бывают настоящим волшебством – именно в них рождается новый взгляд на события нашей жизни, складывается важное осознание, становятся видны новые возможности, приходит новое решение.

Мне очень хотелось написать такую книгу, которая помогла бы широкому кругу читателей почувствовать

эту магию искреннего разговора с собой. Магию правильных вопросов и полезной саморефлексии, которая в нужный момент поможет выбраться из сомнений, из ощущения запутанности, а может быть, даже из тупика или отчаяния, дать себе нужную опору и поддержку и сделать первые шаги по направлению к той жизни, которой вам хочется жить. Кажется, эта моя мечта сбывается – и я очень надеюсь, что эта книга будет вам полезна.

ЛОВУШКА БЕСКОНЕЧНОЙ РЕФЛЕКСИИ

Осознанность, рефлексия, самоанализ – невероятно популярные темы последних лет. Интерес к психологии и психотерапии в последние годы очень высок, и действительно – без глубокого понимания себя, своих желаний, мотивов, заблуждений и ограничений очень сложно стать счастливым. Однако многим людям знакома такая проблема – мы бесконечно что-то обдумываем, анализируем, запутываемся в своих мыслях, и тогда рефлексия вместо помощи становится наказанием. Мы гоняем мысли по кругу, занимаемся *«самокопанием ради самозакапывания»*, тонем в бесконечных *«да, но с другой стороны...»*, теряем время и силы.

Вот уже более 10 лет я работаю с людьми, которые решаются на непростой, но очень интересный путь самопознания и саморазвития с помощью психотерапии. Мои клиенты – невероятно интересные, активные, ум-

ные, сильные, думающие люди, и они обращаются ко мне потому, что хотят улучшить качество своей жизни, прожить ее ярко и интересно, реализовать себя в разных сферах. При этом нередко на первых сессиях они признаются в том, что уже *«измучили себя бесконечным самокопанием»*, *«устали от непрерывного обдумывания»*... Почему так происходит?

.....
ВСЕ ДЕЛО В ТОМ, ЧТО РЕФЛЕКСИЯ МОЖЕТ БЫТЬ
ПРОДУКТИВНОЙ (ПОЛЕЗНОЙ) И НЕПРОДУКТИВНОЙ
(БЕСПОЛЕЗНОЙ), И МЫ ЧАСТО ПОГРУЖАЕМСЯ ИМЕННО
ВО ВТОРОЙ ЕЕ ВАРИАНТ.
.....

Непродуктивную рефлекссию также называют деструктивной, разрушающей, поскольку пока мы ходим по кругу повторяющихся мыслей, параллельно выискивая у себя все новые проблемы, радость жизни проходит мимо нас. Мы живем *«в своей голове, а не в реальности»*, как говорят психологи. Именно из-за этого – из-за избыточной погруженности в мысли и отсутствия полноценного контакта с жизнью, с реальностью, с настоящим моментом – мы не замечаем, как пролетают недели, месяцы и годы жизни. Более того, иногда мы убегаем в нескончаемые размышления от необходимости предпринимать реальные действия и решать конкретные задачи. И тогда постоянная рефлексия действительно не улучшает качество нашей жизни, а даже наоборот, ощутимо ухудшает (вплоть до тревожных и депрессивных расстройств).

А для того, чтобы рефлексия была полезной, нам нужно освоить целый ряд навыков – уметь озадачить свой мозг правильными вопросами (а не теми, которые заводят в тупик), а также думать о важных вопросах в правильном состоянии. Например, если мы в состоянии стресса, переутомления – у нас повышен кортизол, префронтальная кора работает хуже, и мы просто не способны объективно оценить ситуацию, себя, других людей и придумать что-то полезное для себя в долгосрочной перспективе.

Мне очень хочется, чтобы моя книга помогала вам, моим читателям, осознанно направлять мыслительный процесс в нужную сторону и использовать удивительные возможности нашего мозга для того, чтобы правильно осмыслить свой жизненный опыт до настоящего момента, сделать из него важные выводы, определиться со своими ценностями, желаниями, а также реальными возможностями, и шаг за шагом создавать жизнь, которую стоит прожить.

Но для того, чтобы вы получили от этой книги максимум пользы, я попрошу вас приготовить какую-нибудь красивую тетрадь или блокнот для записей и ручку. Первое правило клуба полезной рефлексии – **никому не рассказывать о клубе рефлексии** записывать в отдельную тетрадь те мысли, которые появятся у вас по ходу чтения и особенно – ответы на вопросы, которые я буду вам задавать в каждой главе. Пожалуйста, не надейтесь на свою память – в современном мире, где на нас обрушивается такой вал информации, мы невероятно быстро забываем даже то, что в моменте кажется нам очень важным и действительно может помочь нам

изменить свою жизнь в лучшую сторону. Если вы будете вдумчиво и не торопясь отвечать на предложенные мной вопросы, к моменту, когда вы перевернете последнюю страницу этой книги, у вас обязательно будут новые ответы на важные для вас вопросы, полезные мысли, подсказки, помогающие выбирать правильное направление и реализовывать ваши мечты. К тому же, в таком формате «вопрос-ответ» у нас с вами как будто получится искренний неспешный разговор по душам за чашечкой кофе, и по-моему, это здорово! Готовы?

Глава 1

РЕФЛЕКСИЯ – ВЕЛИКАЯ И УЖАСНАЯ

*«Жизнь, которая не была исследована,
не заслуживает того, чтобы ее прожили»,*

– СОКРАТ

Прежде всего, давайте разберемся – что такое рефлексия и для чего она нам нужна?

Рефлексия (от латинского *reflexio* – «обращение назад, отражение») – это потрясающая способность человека к осознанному и критическому анализу своих чувств, мыслей, поведения, а также своих отношений с людьми и окружающим миром.

Благодаря этой способности мы можем смотреть на себя со стороны, размышлять о происходящем вокруг нас, о своем опыте, убеждениях, ценностях и мотивах, поведенческих паттернах. Именно она отличает человека от животных. Рефлексия помогает нам лучше понять себя, развиваться, принимать осознанные

решения и самое главное – не проживать жизнь «на автомате», а писать свою собственную, уникальную и красивую историю.

Рефлексия является предметом изучения различных наук. Психология изучает влияние рефлексии на наше эмоциональное благополучие, жизнестойкость, способность справляться со стрессом, ее связь с самосознанием, самооценкой, убеждениями. Нейронауки – механизмы работы мозга в процессе рефлексии, а также влияние различных факторов на процессы мышления. Философия – роль рефлексии в вопросах поиска смысла жизни, понимания природы человека и формирования моральных суждений. Социологи и антропологи исследуют рефлексию в контексте социальных и культурных взаимодействий. В педагогике рассматриваются методы развития рефлексивного мышления в процессе обучения. В сфере бизнеса и предпринимательства изучается практическое применение рефлексии к организационному развитию, стратегическому планированию, управлению изменениями в организации.

В обычной жизни также нередко используется понятие «*саморефлексия*», которое подчеркивает направленность этого процесса именно на внутренний мир человека. Мы направляем фокус внимания внутрь себя и исследуем. Что с нами происходит? Что мы чувствуем и какова причина наших переживаний? Чего мы на самом деле хотим? К чему стремимся? Какие мысли нас занимают и на какие вопросы нам сейчас особенно нужно найти ответы? А также – если у нас хватает смелости и честности с собой – где мы сами себя обманываем, в чем-то ограничиваем, каких возможностей мы не видим и как сами мешаем себе быть счастливыми?

Еще древнегреческий философ Сократ, идеи которого оказали большое влияние на мировую философию и гуманитарные науки и до сих пор вдохновляют миллионы людей, в V веке до нашей эры писал о том, что рефлексия – важнейший способ самопознания, саморазвития и создания той жизни, которую стоит прожить. «*Познай самого себя*» – одно из самых цитируемых его высказываний.

Сократ полагал, что познание – главная цель и способность человека, поскольку именно в этом процессе мы приходим к постижению добра, красоты, мудрости, блага и счастья и – что немаловажно – находим свое достойное место в обществе. Истинная сущность человека, говорил Сократ, – активный разум и нравственное поведение, а познание совершенствует нашу душу и помогает развивать три основные добродетели – *умеренность, храбрость и справедливость*.

Суть известного метода Сократа – с помощью наводящих вопросов подвести собеседника к самостоятельному нахождению истины, лучшему пониманию себя, своих ценностей и убеждений. Его стиль обучения заключался не в передаче знаний, а в том, чтобы задавать «правильные вопросы», помогая ученикам найти свои собственные ответы. Звучит как описание работы психолога, не правда ли? Так и есть, умение задавать правильные вопросы в правильный момент – важнейшая часть искусства психотерапии, а метод Сократа (Сократический диалог) и по сей день успешно используют, в частности, в когнитивно-поведенческой психотерапии, и мы еще вернемся к нему в главе «Рефлексия: полезные практики».

Но даже такая ценная способность нашего разума, как способность к рефлексии, может стать как инструментом созидания, так и инструментом самоистязания. Я уверена, что вам знакомо это мучительное чувство, когда от размышлений кругом идет голова и хочется нажать на кнопку «выкл», чтобы остановить этот нескончаемый поток мыслей. Бесконечная саморефлексия может стать настоящим наказанием, уводя нас от проживания реальной жизни со всеми ее радостями и печалью в запутанные лабиринты мыслительных конструкций.

.....
ИМЕННО ПОЭТОМУ ВАЖНО НАУЧИТЬСЯ «ДУМАТЬ
О ТОМ, КАК МЫ ДУМАЕМ» – ВИДЕТЬ, В КАКИЕ ЛОВУШКИ
И ТУПИКИ МЫШЛЕНИЯ МЫ ПОПАДАЕМ, ГДЕ НАЧИНАЕМ
ХОДИТЬ ПО ЗАМКНУТОМУ КРУГУ, А ЗАТЕМ ЗАДАВАТЬ СЕБЕ
ПРАВИЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ОСОЗНАННО НАПРАВЛЯТЬ НАШИ
РАЗМЫШЛЕНИЯ В НУЖНУЮ СТОРОНУ.
.....

КАКАЯ БЫВАЕТ РЕФЛЕКСИЯ – ЛИНИЯ ВРЕМЕНИ

«То, что не осознано в прошлом, будет мешать нашему настоящему и определять наше будущее»,

– Джеймс Холлис

Рефлексия может быть **ретроспективной** – когда мы обдумываем события нашего прошлого, размышляем