

## Понимание себя (рефлексия)

Мы можем увидеть свою жизнь как школу. В ней есть уроки, домашние задания, учителя и товарищи. Школа – это хорошее место, где учат – в нашем случае, учат жить. Но в этой школе самые важные оценки выставляет себе сам ученик (самооценка). Каждый день даёт нам уроки, с которыми мы справляемся – тогда жизнь вскоре переходит к следующему, или не справляемся – тогда это нужно исправить, и всё это важно **заметить**. В конечном счёте, для того, чтобы жизнь «удалась», нужно **заметить в ней самого себя**, научившись при этом жить правильно.

А что такое – правильно? Разве кто-то может нам сказать, как жить правильно? Да, основные правила известны. Мы учились им всю жизнь, споря с ними, но теперь можем признать: это правильно. Оказывается, это так же точно, как правила арифметики или законы физики. Кстати, верующие люди знают эти законы как Закон Божий. Но и те, кто жил без веры, тоже узнавали эти законы «из третьих рук». Например: ложь только вредит. Или: с людьми надо обращаться так, как с самим собой. Или: отчаяние – это всегда ошибка. Нарушение этих законов непременно повредит нам самим, даже если мы в первые минуты получим облегчение – потом это будет нам слишком дорого стоить. Если бы мы знали результат, мы бы никогда... Вот и можно выучить эти законы. Как в школе: выучим закон, и получим домашнее задание на его применение. И вот тут наступает трудное время.

Во-первых, мы часто не согласны с этими законами. Падая с лестницы вниз, мы не хотим, чтобы законы физики работали. Попадая в трудные житейские ситуации, мы отвергаем и законы жизни: лжем («а как по-другому?!»), хвастаемся («чтобы знали, какой я хороший, и лучше ко мне относились»), отчаиваемся («тут уж никто не поможет!»). Но законы все-таки работают, а мы получаем новую «двойку» в жизни, получив все негативные последствия своих поступков.

Часто мы не знаем, как поступить – точно как школьник, который не знает, как подступиться к задаче по геометрии. Тогда мы просим совета, и постепенно задача становится нам более и более ясной. Наконец, не уверенные в результате, мы пробуем – и по первым результатам видим свою правоту или ошибку – и можем все изменить. Для этого нужна рефлексия.

Рефлексия, самоанализ, понимание себя – это поворот своего сознания из внешнего мира во внутренний. Это осознание своих поступков: почему мы так поступили, что на самом деле мы сделали, что получилось в результате, хорош ли он по нашим меркам? Это осознание своих ценностей, «установок», сложенных как из конструктора из готовых «чужих» блоков: правильны ли они? Что получается в результате? Мир рефлексий богат, разнообразен и индивидуален у каждого человека. Только так мы понимаем жизнь и себя

в ней, видим смыслы поступков и самой жизни, понимаем, что правильно – а что нет... Рефлексия – и это очень важно! – совершается по определенным правилам, отражающим законы жизни. Просто говоря, дело не только в том, чтобы увидеть, какие мои поступки приносят мне пользу, а какие – вред, это только примитивная первая ступень, раннее детство. Дело еще и в том, чтобы понять, **почему** это именно так, и понять закономерности, как говорят, «научиться жить».

Рассматривая эти закономерности, проявленные в нашей отдельной жизни, мы встречаемся с законами, установленными Богом. Значит, в определенной степени мы встречаемся с Ним лично. Мы учимся воспринимать сквозь суету, «земной шум» и мелочность, пошлость повседневной жизни следы присутствия Бога в нашей жизни. То, что мы называем случайностью, везением или неудачей, имеет более высокий смысл. Ведь мы в школе – помните? И Учитель не может давать случайных или бессмысленных задач.

Понятно, почему в Программе «12 шагов» рефлексия занимает огромное место. Ей посвящен весь 10 шаг, но не только: в каждом шаге Программы в основе лежит наблюдение за собой и рассмотрение своего прошлого для того, чтобы будущее могло стать иным. Поэтому нам так важно научиться навыкам рефлексии и применять их.

### *О помощи и советах*

Очень трудно бывает, если чувства, совесть и разум – все говорят вразнобой. Сильные чувства скачут во мне, обгоняя друг друга, и обрывки мыслей мешают поставить все по местам, а совесть спит или просто ждет, когда я успокоюсь и смогу слышать ее тихий голос. Тогда мне непременно нужен другой человек, чувства которого не так сильны, и он может думать. Опыт помогает ему увидеть знакомые ситуации и он может быть в диалоге со своей совестью. Поэтому, когда нам трудно, нужно советоваться, говорить о своей ситуации, может быть, и не с одним человеком, чтобы собственные чувства, разум и совесть пришли в порядок, и можно было принять **собственное решение**.

Ошибкой будет, если мы без рассмотрения примем и применим чужие советы, чужой опыт. В метафоре школы это означает, что задачу решил кто-то другой, и дал мне списать. В лучшем случае, объяснив свое решение... В школе поступают иначе: тот, кто справился, объясняет свое решение, а я стараюсь понять и проверить, правильно ли это? И если так, тогда уже *заново* решаю *свою* задачу, стараясь применить то, чему я научилась в объяснениях другого человека. В нашей жизни это означает, что, с благодарностью слушая и обучаясь на опыте других людей, я осознаю, что моя жизнь *отличается* от жизни других людей, и потому их решения могут не полностью подходить мне. Поэтому, используя *принципы*, которыми они руководствовались, их опыт, я стараюсь понять, как мне поступить, и пробую вновь и вновь, **рефлексией проверяя результаты**.

**Рефлексия – необходимый навык в преодолении созависимости. Ей можно и нужно научиться. Ее надо практиковать каждый день.**

**Мы предлагаем Вам письменно каждый день ответить на простые вопросы:**

1. Какие важные события произошли сегодня в **моей** жизни? Разберите по следующим вопросам не более двух событий за день:
  1. Почему они важны?
  2. Что я чувствовала тогда?
  3. Как поступила?
  4. Это было правильно или нет? Почему я так думаю?
  5. Могу ли я поправить что-то, если это нужно?
  6. Нужна ли мне помощь?
2. Есть ли сегодня поступки, за которые мне стыдно? Могу ли я что-то изменить?
3. Что еще нужно отметить про этот день? Новый опыт? Переживания? События?
4. Кому и за что я сегодня благодарна?

Могут быть и другие варианты рефлексии, особенно подробной она будет после 4 и 5 шага.

Радости и успехов Вам в узнавании себя и Бога в Вашей жизни!