***Чим небезпечна рефлексія***

***та як розмірковувати про життя***

***без шкоди для здоров’я***

Оцінювати свої вчинки та прийняті рішення, думати про емоції та почуття властиво рефлексуючим людям. Внутрішні міркування про життя та події допомагають аналізувати та переосмислювати власні помилки.

Найбільша небезпека – зацикленість, у психотерапії навіть є термін «безперервно рефлексувати». Людина перестає бути діяльною, починає шукати проблеми чи хвороби. Цей стан може призвести до неврозу. Наприклад, якщо закололо в боці, то зациклений починає боятися за своє життя – перевіряє нирки, не знайшовши там проблем, біжить перевіряти печінку і так нескінченно. Тут уже потрібна допомога психотерапевта.

Рефлексія – це вміння людини оцінювати себе та свої моральні якості у соціумі, усвідомлювати призначення, осмислювати вчинки та розуміти справжні бажання. Вона дозволяє давати реальну характеристику тому, що відбувається, і приймати вірні рішення. Є три різновиди рефлексії: ситуаційна, ретроспективна та перспективна.

Ситуаційна – це аналіз того, що відбувається нині. Наприклад, новина примушує багатьох тривожитися. Ці емоції об’єктивні, але вони знижують продуктивність праці. Ретроспективна – це висновки про те, що відбувається на основі аналізу минулого. Допустимо, раніше був іспанський грип, а зараз – коронавірус. Якщо людство вижило тоді, то впорається й зараз. А ось перспективна рефлексія пов’язана із загадуванням на майбутнє. Вона налаштовує на можливі майбутні події, дає зразкове уявлення про підсумки дій та свої можливості при різному розкладі справ.

Крім цього, є різні способи рефлексувати. Наприклад, комунікативна рефлексія характеризується вмінням оцінювати своє становище в соціумі і розуміти, які зміни потрібно зробити, щоб стати більш значущим у суспільстві.

Рефлексія, пов’язана з особистістю, дає можливість проаналізувати та скоригувати свій стан. Наприклад, після перегляду фільму оцінити вчинки героя та своє бажання бути схожим на нього, а після сварки з людиною подумати, що стало її причиною. У свою чергу соціальна рефлексія дозволяє оцінювати себе очима оточуючих.

Щоб рефлексія не шкодила, необхідний спокійний емоційний стан.

Нестабільні почуття, чи то гнів чи паніка, можуть призвести до непоправних помилок – людина може наговорити зайвого, образити близького, втратити роботу чи навіть піти на кардинальну зміну зовнішності, наприклад – пластичну операцію.

Якщо у вас низький рівень рефлексії, не варто зневірятися. Як і будь-якій навичці, їй можна навчитися. Почати варто із запису на папір почуттів, думок, страхів, дій, бажань та можливостей.

Це допоможе зрозуміти, як у конкретній ситуації краще вчинити. Коли така робота увійде у звичку, то поступово можна буде відмовитись від записів і всі питання прокручувати вже в голові. Позитивна рефлексія допомагає людині. З її допомогою він вчиться визнавати свої помилки та виправляти їх, стає здатним рухатися далі та досягати бажаних вершин. Руйнівна ж може просто зіпсувати життя, зацикливши на людині, образі, проблемі чи ситуації.