12+

МИШУСТИН В.В.

ТЕХНИКИ САМОАНАЛИЗА

Владимир Викторович Мишустин
Техники самоанализа

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71341282
ISBN 9785006492882

Аннотация

Техника работы со сновидениями – это результат моей работы со сновидениями на протяжении более четырех лет. Ее особенностью является то, что использовать ее можно самостоятельно.Остальные техники были также опробованы мною и дают прекрасные результаты.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ 5
Что такое самоанализ? 10
ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ 14
ОСНОВА ДЛЯ РАБОТЫ 21
СО СНОВИДЕНИЯМИ
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Техники самоанализа

Владимир Викторович Мишустин

© Владимир Викторович Мишустин, 2025

ISBN 978-5-0064-9288-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВСТУПЛЕНИЕ

Времена, когда темп жизни постоянно растет, чреваты тем, что подумать о себе, времени почти не остается. О себе, своих мыслях и желаниях. Человек будто хорошо отлаженная машина, работает, для обеспечения той нагрузки, которую она взялась нести.

Это предполагает утрату связи с самим собой. Человек словно теряется. Растворяясь, в окружающем мире, потребностях других людей, в своих обязательствах

Происходит фиксация, на выполнении текущих дел. И ни о чем другом, кроме «текучки», он уже подумать, не в состоянии.

Или, циклится на себе. День за днем муссируя и переваривая собственные переживания. Варясь в котле своих тревог и страхов.

Человек лишается спонтанности и свободы в чувствах, мыслях и действиях.

Пока, я психологией не занимался, я думал по-другому. И, от способности мыслить спонтанно, и сам, пожалуй, рад

был избавиться. Так как, мыслить установленными шаблонами, гораздо проще. Есть черное, есть белое, есть правильное, есть неправильное. А время, которое тратится на размышления, можно потратить на какое-то дело. И работать, работать, работать….

А кроме того, утрата спонтанности, предполагает и утрату переживаний. И все то, что тебя тревожило и вызывало переживания, перестает трогать. Больше не чувствуешь ничего из того, что так донимало ранее.

Когда я занялся психологией, я, естественно, занялся и самоанализом. Сел писать, чего бы мне такого, хотелось в жизни? Что мне нравится? К чему я стремлюсь? Какое будущее хочу для себя?

И, удивительное дело, я не в состоянии был написать практически ни строчки. Ибо, чувствовал себя так, словно должен написать как-то правильно. Как будто, есть правильные желания и не правильные, правильные цели и не правильные. И важно, не ошибиться.

Потом, потихоньку расписался. Даже, стал писать книги. Если бы мне, кто-то сказал лет десять назад, что я буду этим заниматься, я бы ему ни за что не поверил. Я всегда думал, что писательство это не мое. Совсем не мое. Причиной то-

му, я ставил свой темперамент. И мою, как я думал, неусидчивость.

Зачем мне нужен был самоанализ?

Особенностью благополучного человека, является возможность двигаться тем путем, который приносит ему наибольшее душевное удовлетворение и материальное благополучие. Тут, важно, чтобы обе эти характеристики присутствовали одновременно. Это, правило для счастливой жизни.

Если, это правило нарушается, то человек либо несчастен, либо беден. Он, либо делает то, что ему нравится, но на этом не зарабатывает. Либо, он зарабатывает, но ему это не особо нравится.

Другая сторона жизни, это отношения с близкими людьми. Ведь, каждому хочется иметь рядом любящего человека и любить самому. Это делает жизнь человека не просто благополучной, но еще и по-настоящему счастливой.

И тут, вступает уже в силу психология. Надо же разобраться, что мешает заниматься любимым делом, да еще и зарабатывать при этом. Или, иметь хорошие личные отношения.

Сейчас, я занимаюсь тем делом, которое мне нравится. Я стал психологом. И я на этом деле зарабатываю. Сначала, конечно, это было немного. И я параллельно занимался бизнесом. Но, потом, заработка стало хватать даже на скромную жизнь. И он продолжает расти. А значит, я все делаю правильно.

Самоанализ, незаменим, если вы меняете свою жизнь. Любые перемены, сопровождаются переживаниями, и некоторые могут быть такими сильными, что преодолеть их будет стоить труда. Самоанализ, отлично подходит как дополнительная техника при работе с психотерапевтом. Но, может применяться и самостоятельно.

С помощью этого инструмента, можно понимать себя, и регулировать свое состояние. Самоанализ, это не самокопание. Термин «самокопание», предполагает работу, без получения результата. А мы, хотим иметь результат от наших действий.

Ну и, конечно, то, с чего я начал вступление, это текущие ситуации. Те методики, которые я описываю в этой книге, прекрасно подходят для повседневного применения. Мы, ведь почти каждый день сталкиваемся с чем-то таким, что нас расстраивает, злит, обижает, выводит из равновесия.

А, сохранение своего доброго душевного расположения, служит залогом долгой и счастливой жизни!

Что такое самоанализ?

Самоанализ – это способ познания себя. Работа, которая ведется ежедневно. Она, позволяет заглянуть в себя, понять свои мысли, переживания, и даже понять, что руководит нашими действиями.

Способность чувствовать себя, называется рефлексией. Она, делает человека более устойчивым к внешним воздействиям. Руководители, которые обладают этим навыком, способны более тонко и деликатно управлять своим коллективом. Почему? Потому что, они умеют сопереживать. А это, умение позволяет понимать, что чувствуют другие люди.

Из каких частей состоит самоанализ?

В моей интерпретации – из трех. Которые могут быть использованы последовательно, или по отдельности. В моей книге, работе со сновидениями, я отдаю ключевую роль. Как самой продуктивной технике. Итак, вот три техники, которые я буду описывать в этой книге.

– Работа со сновидением
– Автоматическое письмо
– Логическая обработка мысли

У этих трех техник, совершенно разные точки приложения и цели.

Работа со сновидением, ведется с образами, которые приходят во сне.

На мой взгляд, это самая широкая и всеобъемлющая техника. Которая обладает очень большими возможностями.

Автоматическое письмо, используется там, где есть эмоциональное напряжение, но нет понимания причины, которая его вызывает.

Например: женщина, вечером чувствует нервозность, так, словно ей нечем себя занять. От этого, она начинает протирать пыль на подоконнике, в коридоре, мыть полы, протирать холодильник.

Она чувствует эмоциональное напряжение, но не понимает, с чем оно связано. Вот, с такими состояниями хорошо работает техника автоматического письма.

Наша психика работает так, что сначала возникает мысль, а за ней, следом, возникает эмоция. Именно, в такой последовательности. По большей части, мы понимаем, что нам тревожит. Но, некоторые мысли, могут оставаться не осо-

знанными. И несмотря, на неосознанность, будут вызывать напряжение. Автоматическое письмо, предназначено для того, чтобы эту мысль найти.

Логическая обработка мысли, работает там, где причина, которая вызвала напряжение понятна, но, непонятно, почему она такое напряжение вызывает. Так как, не кажется особо существенной. Такое бывает, когда сама причина не значительна, но значительны связанные с ней переживания. Которые из нее вытекают. Эта техника, призвана понять, какое значение несет для человека то или иное событие. Что оно для него значит?

Пример: в уличном потоке, на дороге, где все едут не так быстро, как хотелось бы, перед одним из водителей, втискивается другой. У нашего водителя портится настроение. И портится гораздо сильнее, чем того стоит ситуация.

Ситуация, вполне понятная. Какой-то не очень вежливый водитель, нахально залез, перед другим, не соблюдая очереди. Но, почему, это вызвало порчу настроения? Чтобы это понять, нужно выяснить, какое значение несет для нашего водителя, такое невежливое поведение другого участника движения.

Перед тем как переходить к описанию инструментов, я хо-

чу описать какие ошибки мышления встречаются чаще всего.

ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ

Человек, может быть, в совершенно не благополучных условиях, но при этом чувствовать себя хорошо. А может, наоборот. При самых благоприятных условиях, он чувствовать себя плохо. (А у некоторых, как раз благополучие, является совершенно не переносимым фактором).

Все это, является следствием ошибок мышления. Американский психолог, Аарон Бек, выделил двенадцать самых распространенных, которые являются причиной плохого самочувствия человека.

Привожу их тут с пояснениями.

1) Дихотомическое мышление. Это черно-белое мышление. Которое мыслит крайними категориями. «Либо я успешен во всем, либо я полное ничтожество». Эта установка, откладывает отпечаток на поведение этих людей. Они как правило директивны. И оценивают поступки других людей, с точки зрения: это «хорошо», или это «плохо».

Они не учитывают связи с реальностью, временем, условиями, возможностями и так далее. Пример: студент пишет важную дипломную работу. И получает четверку. Оценка

хорошая, но наш студент мыслит категориями: либо я отличник, либо я ничтожество…

Он совершенно не учитывает, что между «отличник» и «ничтожество», есть гигантский ряд, промежуточных вариантов.

Равно, как и между человеком богатым, и человеком бедным. Предприниматель зарабатывает много и привык, к определенному уровню жизни. Но, наступили трудные времена, и он стал зарабатывать меньше.

Малейшее снижение доходов, он рассматривает как бедность и поражение. Ведь, на прежний образ жизни ему теперь не хватает. Он, также как и наш студент, не учитывает, что есть множество промежуточных образов жизни, между тем, который он вел, и «бедностью». Ну, да, не хватает ему на прежний образ, но ведь хватает на другой.

2) Катастрофизация. Человек, возвеличивает проблему настолько, что придает ей разряд с одной стороны неизбежности, а с другой катастрофичности. В общем, в своих мыслях он неизбежно доходит до ситуации, когда наступает катастрофа и что-либо поделать совершенно невозможно.

Когда, это смерть близкого человека в результате земле-

трясения, это действительно ситуация, когда ничего не поделаешь. Но чаще всего, такое мышление наблюдается там, где есть абсолютно все предпосылки для выхода из ситуации и дальнейшего благополучия. Да, и катастрофичности никакой нет.

3) Обесценивание позитивного. «Все что я сделал хорошего, это полная ерунда. Это совсем не говорит о том, что я на что-то способен. Просто мне повезло».

О позитивном, такие люди практически не говорят. Даже, если в их жизни есть много хорошего, они это с завидным постоянством обесценивают.

4) Эмоциональное убеждение. Он уверен в том, что нечто должно быть правдой, потому что он так чувствует. Это может выглядеть совершенно нелепо.

Немного гротескный пример: «мы договорились с моим любимым, что будем каждый день, в двенадцать часов дня думать друг о друге. Я о нем подумала, а он нет! Поэтому, он меня не любит…».

Если, эту девушку спросить: «почему ты так думаешь?» Ответ будет примерно такой: «это так! Я это знаю!»

Человек может делать выводы, совершенно оторванные от реальности. И быть в них уверенным на сто процентов.

Однако, надо сказать, что он не во всех сферах демонстрирует эту ошибку. Обычно, это касается каких-то особо важных для сфер.

А во всех остальных, демонстрирует неизменную рассудительность и практичность.

5) Надевание ярлыков. Человек, наделяет себя или других людей, однозначным наличием какой-то негативной характеристики. Причем, совершенно не зависимо от реальности. (Ну, собственно, в этом же и проблема невротичных людей).

В делах, это может служит тяжелейшим осложнением. Когда люди решают финансовый вопрос, и одна из сторон не может решиться подписать документы. Так как, уверена в том, что партнер хочет ее обмануть. И обязательно обманет, если только, ему представится такая возможность.

6) Преуменьшение позитивного в себе и преувеличение негативного. «Когда, у меня что-то не выходит, это говорит о том, что я не способный. А случаи успеха, не говорят о том, что я на что-то способен».

7) Мысленный фильтр. В логике есть операция «абстрагирование». Это способность извлечь какое-то одно кон-

кретное качества из предмета. Это качество может быть хорошим, а может быть плохим.

Хлопоты это доставляет, когда человек фиксируется только на извлечении плохих качеств. В его голове, как будто устанавливается фильтр. Который пропускает только плохое, игнорируя хорошее. Например, одно критическое высказывание преподавателя в его адрес, говорит о том, что он ни на что не способный. И не имеет значения, сколько в его адрес, до этого было хороших высказываний.

8) Чтение мыслей. Уверенность человека в том, что он точно знает, что думает про него другой человек. И уверенность в том, что других вариантов нет. Что про него думают только в этом ключе. «Несомненно! Он думает, я непроходимая тупица!»

9) Обобщение. «Этот человек сказал, что я глупая. Следовательно, все люди на земле считают меня глупой!» или: «у меня не получилось наладить отношения с мужчиной, следовательно я не способна к установлению отношений с мужчинами вообще!». При этой ошибке, совершенно не учитывается контекст ситуации.

10) Персонализация. Убежденность в том, что он находится в центре внимания других людей. И любая его ошибка,

или просчет тут же будут замечены и тут же будут переданы всем «заинтересованным» лицам. Для человека все выглядит так, словно внимание других людей, на нем неизменно фиксировано. И как, только он поступает опрометчиво, или делает ошибку, все тут же это подмечают. И скорее всего, передают друг другу.

11) Долженствование. Тут, имеется ввиду, непреложная потребность оправдывать ожидания. Имеется твердое убеждение, как должен вести себя человек и какое поведение является правильным. Не допустимо обмануть ожидание других людей. Причем, даже, если эти ожидания совершенно ему не выгодны, не нужны и не интересны. Да, и выполнить их он не может

12) Туннельное мышление. Акцент внимания, на негативных аспектах ситуации. «Мой муж очень плохой человек, он меня не любит, постоянно кричит на меня и всячески унижает!».

Такой человек, совершенно не видит контекста ситуации, и не учитывает связи, между своими действиями и их следствием.

Итак, выше я описал, какие ошибки мышления встречаются чаще всего. «Поймать» их на лету, то есть просто раз-

мышляя о них в уме, практически невозможно. Поэтому, одна из ключевых привычек, которую желательно приобрести, это привычка записывать.

Почему, когда мы говорим о самоанализе, нужно писать? Пока человек держит ситуацию в голове, он не может на нее посмотреть, как бы со стороны. Пока, она у него просто в голове, она для него однозначна и переоценке не подлежит. А когда пишет, то в момент написания, он как бы абстрагируется от ситуации. И может уже отнестись к ней по-другому. Увидеть ее со стороны.

А кроме того, потом, он может перечитать написанное. Это, кстати очень полезно делать, через три-четыре дня. В тех случаях, когда мысли захлестывали, и ситуация казалось однозначно ужасной. Вполне, может оказаться так, что сама ситуация покажется не такой уж и значительной, как это казалось по началу.

От рождения, любой человек априори здоров. В том плане, что его психические механизмы воспроизводятся согласно верным алгоритмам. А, нарушение их воспроизведения, он уже приобретает позже. В процессе воспитания. К счастью, они исправимы.

Далее, я перехожу к описанию работы, со сновидениями.

ОСНОВА ДЛЯ РАБОТЫ СО СНОВИДЕНИЯМИ

Наша память, является универсальным хранилищем данных, которые мы накопили за нашу жизнь. В ней отражается наш опыт, опираясь на который мы строим свою жизнь в обществе. То, что содержится в нашей памяти, будет управлять нашими чувствами, мыслями и поведением.

Основные функции нашей памяти, это запоминание, сохранение и воспроизведение. Это те функции, которые воспроизводятся постоянно.

Есть еще одна функция, забывание. Но, о ней мы говорить пока не будем.

Информация в памяти находится не хаотично, а весьма упорядочено. Все, что запоминается, укладывается в конкретную ячейку, которая больше всего для этого подходит. Память, наверное, можно сравнить с огромной библиотекой. В которой, книги разложены, по авторам, тематике, объему, по дате написания и так далее.

Такое раскладывание, нужно для удобства последующе-

го пользования. Ведь, и в библиотеке, книги распределяется согласно каталогу, для этой же цели.

Запоминание, и раскладывание информации по «ячейкам» памяти, носит автоматический характер. Мы, конечно, не все подряд запоминаем. Запоминаются в основном, либо значимые события, либо часто повторяющиеся. То, что для человека нейтрально, обычно не запоминается.

Для того, чтобы понять, как работает сновидение, нужно понять, каким образом запоминаемая информация фиксируется в памяти.

Так вот, запоминание чего-либо нового, всегда производится на основании сравнения и сопоставления с тем, что было запомнено ранее.

Основой запоминания являются ассоциации. Именно, через них З. Фрейд, и работал со своими пациентами. И именно на них, опирается наша работа со сновидениями.

Что такое ассоциации? Ниже, я приведу определение из википедии. Оно очень точно и понятно сформулировано.

Итак: ассоциации, это закономерно возникающая связь, между отдельными событиями, фактами, предметами или явлениями. Отраженными в сознании индивида и закреп-

ленными в его памяти.

Когда, человек, воспринимает, что-то новое, он ассоциативно связывает это, со своим предыдущим опытом (с теми представлениями, которые уже записаны в его памяти), и после этого определяет место (ячейку), куда он занесет новое представление.

Так вот, видов ассоциаций не так уж и много. Всего четыре. Вот они ниже.

1) Ассоциации по сходству
2) Ассоциации по контрасту
3) Ассоциации по времени и пространству
4) Ассоциации по смыслу.

Теперь немного подробнее.

Что такое **ассоциации по сходству**? Это когда, связь между событиями, предметами или явлениями устанавливается по сходству. То есть, по схожести. Эта схожесть может быть общая, или быть схожестью в отдельных деталях.

Когда Фрейд работал со сновидениями, то обратил внимание, что образы, которые приходили в голову его подопечным, казалось совсем не были между собой связаны. Но, это

было не так. Связь у них была. Какие-то детали этих образов, оказывались сходны.

Нам, для работы со сновидениями, эти связи устанавливать не нужно. Я описываю работу ассоциаций, для пояснения механизма их работы.

Ассоциации по контрасту. Это как белое и черное. Как холодное и горячее, как твердое и мягкое, как доброе и злое, и так далее. Вспоминая одно, из памяти может выплыть и что-то другое. Что-то совершенно контрастное.

Ассоциации по пространству и времени. Будут запоминаться события, факты, явления, которые были в одном месте, и в одно и то же время.

Пример: при ремонте городской дороги, некий фотограф, делал снимки участка дороги, с ремонтом. Для отчетности. А в одном из домов, рядом с которым этот ремонт велся, была булочная. Которую, фотограф видел, но на снимок она не попала. Но, фотограф, ее тоже может запомнить. Так как. Она была связана с ремонтируемым участком дороги, территориально.

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.