

12+

ДАРЬЯ БУШУЕВА



РЕФРЕЙМИНГ ЖИЗНИ

Как выйти из ментального
тупика и увидеть новые
возможности

Серия Фреймы

Дарья Бушуева

**Рефрейминг жизни. Как
выйти из ментального тупика
и увидеть новые возможности**

<https://litres.ru/74465932>

ISBN 9785007125291

Аннотация

Почему мы годами пытаемся изменить жизнь, но снова оказываемся в той же точке? Дело не в дисциплине или мотивации, а в невидимых рамках — фреймах, через которые мы смотрим на мир. Это практическое пособие поможет разорвать привычные сценарии и заметить решения, которые всегда находились прямо перед глазами. Для этого не нужно становиться «новой версией себя». Иногда достаточно сменить угол обзора, чтобы жизнь начала меняться сама.

Содержание

О чём эта книга	5
Глава 1. Фрейм: рамка, через которую ты смотришь	10
Практика. Найди свою гориллу	18
Глава 2. Замкнутая петля	19
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Рефрейминг жизни
Как выйти из ментального
тупика и увидеть
НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Дарья Бушуева

© Дарья Бушуева, 2026

ISBN 978-5-0071-2529-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О чём эта книга

Жизнь редко меняется в одну секунду. Обычно ничего настолько драматичного не происходит, чтобы однажды утром проснуться и понять: «Всё идёт не так». Ты продолжаешь вставать по утрам, заниматься делами, работать, воспитывать детей, встречаться с друзьями, строить планы на будущее. Снаружи жизнь может выглядеть вполне нормальной. Только внутри постепенно появляется странное ощущение: ты вроде бы двигаешься, что-то делаешь, принимаешь решения, стараешься, но через год обнаруживаешь себя примерно там же, где была раньше.

Иногда это касается одной конкретной сферы. Давно хочется сменить работу, начать своё дело, переехать, увеличить доход, написать книгу, вести блог, заняться телом или наконец вернуть себе время, которое когда-то принадлежало только тебе. Иногда ощущение распространяется на жизнь целиком: вроде бы всё устроено, но это не совсем та жизнь, которую ты выбирала бы сейчас.

Ты строишь планы, покупаешь блокноты, читаешь книги, начинаешь что-то с понедельника, пробуешь новые привычки. А потом возвращается обычная жизнь со своими обстоятельствами, обязательствами и накопившейся усталостью, и всё постепенно становится на привычные места. Меняются цели, люди, обстоятельства и даже города, а некоторые сце-

нарии почему-то продолжают повторяться.

Первое объяснение обычно находится внутри себя. Наверное, дело в дисциплине. Не хватает уверенности. Нужно научиться планировать, перестать откладывать, стать организованнее, разобраться с самооценкой, проработать прошлое, научиться говорить «нет», перестать бояться перемен и вообще ещё немного поработать над собой.

Так легко оказаться в бесконечном проекте по улучшению собственной личности. Ты читаешь очередную полезную книгу, устанавливаешь трекер привычек, покупаешь курс, начинаешь вести дневник, обещаешь себе наконец взяться за себя всерьёз. Всё это действительно может помогать. Но даже после очередного периода подъёма иногда обнаруживается, что внешне многое изменилось, а внутри ты снова смотришь на ту же самую дверь, только теперь немного лучше понимаешь, почему не можешь в неё войти.

Проблема может быть не в недостатке усилий.

Возможно, мы слишком часто пытаемся изменить себя, не проверяя, как именно мы смотрим на ситуацию, в которой оказались.

Мы воспринимаем собственную картину жизни как что-то объективное: вот обстоятельства, вот мои возможности, вот ограничения, вот два или три доступных варианта, а дальше остаётся только выбрать лучший из них и действовать. Но наше восприятие никогда не показывает нам всю реальность целиком. Оно отбирает одни детали и оставляет

другие за пределами внимания, связывает события определённым образом и создаёт из них историю, которая со временем начинает казаться единственно возможной.

Это называется фреймом.

Фрейм — это рамка, через которую мы смотрим на мир. Он помогает ориентироваться в огромном количестве информации, но одновременно определяет, что попадёт в поле зрения, а что останется за его пределами. Один и тот же человек, событие или жизненная ситуация могут выглядеть совершенно по-разному в зависимости от того, в какую рамку мы их помещаем.

Это не означает, что нужно просто начать мыслить позитивно или убедить себя, что всё прекрасно. И уж точно не означает, что любые обстоятельства можно изменить одной правильной мыслью.

Речь о другом. Иногда привычный способ смотреть на ситуацию настолько сужает пространство возможностей, что мы даже не замечаем, какие варианты находятся рядом. Тогда попытки действовать внутри той же рамки требуют всё больше усилий, но не приводят к существенным изменениям.

И в этом есть довольно неприятный парадокс: чем дольше мы живём внутри определённого способа воспринимать свою ситуацию, тем более естественным он становится. То, что когда-то было одним из возможных решений, превра-

щается в «единственно разумный вариант». То, что когда-то было временным обстоятельством, становится частью привычной жизни. А то, что находится за пределами этой конструкции, постепенно перестаёт восприниматься как реальная возможность.

Иногда достаточно немного изменить способ смотреть на ситуацию, чтобы обнаружить: проблема устроена не совсем так, как казалось; привычное «либо-либо» имеет ещё несколько вариантов; ограничение, которое воспринималось как объективное, на самом деле связано с конкретными обстоятельствами; а некоторые правила собственной жизни существуют просто потому, что когда-то были приняты и с тех пор ни разу не пересматривались.

Рефрейминг — это психологический инструмент, связанный с изменением рамки восприятия и интерпретации ситуации.

В этой книге он рассматривается прежде всего как способ исследовать собственную жизнь и замечать в ней то, что привычный взгляд оставляет за кадром.

Поэтому в этой книге не будет идеи о том, что существует одна правильная точка зрения, которую нужно наконец найти. Напротив, задача состоит в том, чтобы увидеть несколько возможных способов смотреть на одно и то же и заметить, как вместе с изменением рамки меняется и пространство до-

ступных вариантов.

Что происходит с привычной картиной жизни, если перестать считать её единственной?

Иногда результатом будет новое решение. Иногда появится возможность, которую раньше невозможно было заметить. Иногда станет понятно, что менять вообще ничего не нужно. А может обнаружится, что проблема находилась совсем не там, где ты думаешь.

В любом случае первый шаг один: перестать принимать собственную рамку за всю реальность. Потому что за её пределами может оказаться гораздо больше, чем казалось.

Глава 1. Фрейм: рамка, через которую ты смотришь

Есть одна особенность восприятия, которую легко не заметить именно потому, что она работает незаметно.

Когда перед тобой появляется какая-то ситуация, ты не начинаешь рассматривать её с нуля. У тебя уже есть представление о том, что здесь происходит, что имеет значение, где искать решение и какие варианты вообще стоит рассматривать.

Допустим, ты ищешь работу.

Ты открываешь сайт с вакансиями не просто как человек, которому нужна работа. У тебя уже есть представление о том, какая работа тебе подходит, в какой сфере её искать, сколько она должна оплачиваться, какой график приемлем, сколько времени можно тратить на дорогу, какой уровень должности кажется реалистичным.

Поэтому из сотен предложений ты рассматриваешь только те, которые соответствуют этой картине.

Остальные вакансии никуда не исчезают. Они находятся на том же сайте, в том же списке. Но часть из них может даже не восприниматься как возможная работа для тебя.

Например, если привычным местом поиска считается один сайт, определённая должность и знакомый диапазон

зарплаты, поиск будет происходить внутри этих границ. Вакансия в другой сфере может показаться неподходящей ещё до того, как ты узнаешь, что именно предлагает компания. Работа в соседнем районе может не рассматриваться, если расстояние заранее считается слишком большим. А другой формат занятости может вообще не попасть в список возможных вариантов, потому что он не похож на привычное представление о работе.

При этом объективно ничего не изменилось. Изменилось только то, что попало в поле внимания.

Так работает наш мозг. Дело не в том, что ты видишь «неправильную версию реальности». Реальность остаётся той же. Меняется то, что именно из неё попадает в поле внимания и как связываются между собой замеченные детали.

В социальных и гуманитарных науках для описания такого способа организации опыта используется понятие фрейма.

Термин получил широкое распространение благодаря американскому социологу Ирвингу Гофману. В книге *Frame Analysis*, опубликованной в 1974 году, Гофман рассматривал фреймы как схемы, с помощью которых человек определяет, «что здесь происходит», и благодаря которым происходящее становится для него понятным.

Позже понятие фрейма использовалось и развивалось в социологии, психологии, лингвистике и других областях. В этом контексте фрейм можно понимать как смысловую или

когнитивную рамку, которая помогает человеку структурировать опыт, понимать ситуацию и действовать в ней.

В этой книге мы будем использовать понятие фрейма именно в этом смысле: как рамки восприятия, которая организует внимание и определяет, что в ситуации становится для тебя заметным, значимым и возможным для рассмотрения.

Самое любопытное здесь в том, что рамку трудно увидеть, находясь внутри неё.

Когда ты смотришь в окно, ты видишь улицу, деревья, дома и людей. Само окно обычно не становится объектом внимания. Оно просто задаёт границы того, что попадает в кадр.

С восприятием происходит нечто похожее.

Есть один эксперимент, который очень наглядно показывает эту особенность.

В 1999 году психологи Дэниел Саймонс и Кристофер Чабрис опубликовали результаты эксперимента с избирательным вниманием. Участникам показывали видео, в котором две команды передавали друг другу баскетбольный мяч, и просили считать передачи одной из команд.

В середине видео через площадку проходил человек в костюме гориллы. Он останавливался примерно в центре кадра, бил себя в грудь и уходил.

Около половины участников не заметили гориллу.

Она не была спрятана. Не мелькала где-то на заднем плане. Она несколько секунд находилась прямо перед глазами.

Но внимание участников было занято другой задачей.

Эксперимент стал известен как «эффект невидимой гориллы» и стал одной из самых известных демонстраций того, насколько избирательно работает наше внимание.

Для нашей книги интересно вот что: *то, чего ты не замечаешь, не обязательно отсутствует.*

В жизни это может выглядеть гораздо интереснее, чем человек в костюме гориллы посреди баскетбольной площадки.

Женщина хочет больше свободы и поэтому ищет работу с гибким графиком. В её представлении свобода — это работа из дома. Поэтому она ищет удалённые вакансии. А теперь уберём одно условие. Что если ей вообще не нужна работа из дома? Что если ей нужна работа, которую можно выполнять четыре дня в неделю? Или проектная занятость? Или работа в другом городе с редкими поездками? Или собственный продукт? Мир не изменился. Изменился набор вариантов, который считается ответом. Фрейм определяет, что ты включаешь в поиск ещё до того, как начинаешь искать.

И поэтому фрейм нельзя полностью свести к отдельной мысли или убеждению.

Установка может быть конкретной: «Я плохо разбираюсь в деньгах».

А фрейм задаёт гораздо более широкую конструкцию: что для тебя вообще считается заработком, какие способы получать деньги выглядят реальными, где принято искать воз-

возможности, какие профессии кажутся доступными, с какими людьми ты сравниваешь себя, какой уровень дохода воспринимаешь как нормальный. Можно изменить одну установку и продолжить жить внутри того же фрейма.

Фрейм задаёт не отдельную мысль, а саму конструкцию ситуации. Собственное дело может изначально представляться как проект, для которого нужны образование, стартовый капитал, готовый продукт, команда и только потом первые продажи. В такой конструкции вопрос «как начать?» уже содержит определённый набор условий. Другие способы запуска просто не становятся предметом рассмотрения. Можно долго искать решение внутри этой конструкции, совершенствовать план, считать расходы и выбирать обучение. Но если сама конструкция не меняется, поиск продолжает двигаться по тому же маршруту. Поэтому фрейм работает ещё до того, как появляется конкретная мысль или решение. Он задаёт саму сцену, на которой эти мысли возникают. Ограничение находится не обязательно в отдельной мысли. Оно может находиться в самой конструкции, внутри которой эти мысли возникают.

Мы привыкли думать, что сначала видим варианты, а потом выбираем. Фрейм переворачивает эту последовательность: сначала он определяет, какие варианты попадут тебе на глаза, и только потом начинается выбор. Именно поэтому можно очень хорошо анализировать проблему и всё равно ходить по кругу. Ты не можешь выбрать из десяти вариан-

тов, если твой фрейм показывает тебе только три. И самое неприятное здесь то, что ты можешь быть совершенно уверена, что выбирала из всех доступных.

Если каждый новый анализ происходит внутри одной и той же рамки, количество размышлений увеличивается, а количество доступных вариантов остаётся прежним.

Фреймы формируются из опыта, среды, культуры, привычек, предыдущих решений и представлений о том, как устроена нормальная жизнь. Поэтому они редко ощущаются как что-то искусственно созданное.

Если все вокруг работают примерно одинаково, именно такой способ работы начинает казаться естественным.

Если в окружении собственное дело всегда связывали с большими вложениями и риском, небольшой тест идеи может даже не восприниматься как полноценный способ начать.

Если в семье привыкли решать проблемы самостоятельно, помощь может оставаться за пределами привычного набора действий, хотя подходящие люди находятся совсем рядом.

Фрейм не мешает думать. Он определяет, о чём именно ты думаешь. И в этом его сила. А заодно и его ограничение.

Есть ещё одна любопытная особенность. Фрейм может продолжать работать даже после того, как обстоятельства, которые его сформировали, уже изменились.

Когда-то было разумно жить рядом с работой. Потом работа поменялась, но расстояние осталось обязательным

условием.

Когда-то было необходимо всё делать самостоятельно. Потом появились люди и инструменты, способные помочь, но помощь так и не стала частью доступных вариантов.

Когда-то определённый уровень дохода действительно соответствовал твоей жизни. Потом жизнь изменилась, а финансовая планка осталась прежней.

Получается парадоксальная ситуация: обстоятельства уже другие, а поиск решения продолжается по старой карте. Если переезд требует денег, деньги по-прежнему нужны. Если отношения разрушительны, другой взгляд сам по себе не сделает их безопасными. Если времени действительно мало, новый фрейм не добавит несколько часов в сутки.

Но между фактом и выводом о том, что из этого факта следует, остаётся пространство. Именно там можно обнаружить то, что прежде не рассматривалось. Можно искать ответ на вопрос «как решить эту проблему?». А можно сначала посмотреть на саму конструкцию поиска: почему решение ищется именно здесь, почему рассматриваются именно эти варианты и какие условия были включены в задачу ещё до того, как начался поиск.

Это уже меняет положение наблюдателя. Ты перестаёшь смотреть только на проблему и начинаешь замечать собственный способ её рассматривать. А вместе с ним могут обнаружиться вещи, которые всё это время находились буквально перед глазами. Не новая реальность. Новый участок

старой реальности, который раньше не попадал в кадр.

Практика. Найди свою гориллу

Возьми одну ситуацию, в которой ты давно ходишь по кругу. Не нужно пока ничего менять и искать решение. Запиши несколько вариантов, которые ты сейчас считаешь возможными. Теперь посмотри на них как на карту.

Что объединяет эти варианты? Какие условия уже заложены в саму задачу? Где ты ищешь решение? С кем советуешься? Какой результат считаешь реалистичным? Что должно произойти обязательно, прежде чем можно будет двигаться дальше?

А затем попробуй заметить то, что осталось за пределами этой карты. Не обязательно сразу найдётся что-то полезное. Возможно, сначала обнаружится только странность: «Я почему-то вообще никогда не рассматривала этот вариант». Пока этого достаточно.

Пока задача не в том, чтобы выбрать другую дорогу. Задача в том, чтобы заметить границы своей нынешней карты. Потому что увидеть то, чего раньше не было в поле зрения, уже означает немного расширить пространство возможного.

Глава 2. Замкнутая петля

Фрейм не просто определяет, что попадает в поле зрения. Он участвует в том, куда направляется внимание, какие варианты становятся заметными и какие действия начинают казаться естественными.

Давай представим фрейм как навигатор.

Ты открываешь карту, отмечаешь точку назначения, и навигатор прокладывает маршрут. Но маршрут зависит не только от того, где находится конечная точка. Можно включить объезд платных дорог, выбрать самый быстрый путь, исключить грунтовые дороги или задать другой способ передвижения.

Карта остаётся той же. Меняется маршрут.

С восприятием происходит нечто похожее. Перед человеком находится одна и та же реальность, но фрейм задаёт параметры, внутри которых она рассматривается. Он влияет на то, что становится важным, какие связи замечаются, что считается относящимся к ситуации и какие возможности вообще попадают в поле поиска.

При этом фрейм не появляется из ниоткуда. На него влияет весь предыдущий опыт: семья, культура, окружение, привычки, полученные результаты, представления о себе и других людях. В его формировании участвуют и установки.

Установка может быть отдельным представлением о се-

бе или мире: «я недостаточно хороша», «деньги даются тяжело», «на людей нельзя положиться». Фрейм шире. Он определяет саму конструкцию ситуации, внутри которой эти представления работают.

Если женщина убеждена, что хороший заработок возможен только в определённой профессии, она будет искать возможности внутри этого поля. Если собственное дело в её представлении начинается с больших вложений, именно деньги становятся первым условием для старта. Если самостоятельность давно означает «всё делать самой», помощь может даже не восприниматься как способ решить задачу.

Получается важное различие. *Установка относится к содержанию картины. Фрейм организует саму картину.* Поэтому изменение одной установки не обязательно меняет фрейм.

Можно перестать считать собственное дело «не для себя» и всё равно представлять предпринимательство только через привычную последовательность: сначала образование, потом деньги, затем идеальный продукт, команда и запуск.

Можно считать себя достойной хороших отношений и при этом продолжать выбирать партнёров внутри прежнего представления о том, что является нормой.

Можно хотеть больше свободы и искать её только среди знакомых способов организации жизни. Навигатор уже построил маршрут. А его настройки могут оставаться незаметными.

Мы не проверяем маршрут каждый раз, когда он приводит нас туда, куда мы привыкли приезжать. Дорога становится знакомой, а знакомое постепенно начинает восприниматься как единственно возможное. С восприятием происходит то же самое.

Есть любопытная особенность внимания, которая помогает это увидеть. Когда женщина узнаёт о своей беременности, она вдруг начинает замечать беременных женщин вокруг себя. Их не стало больше. Просто информация, которая раньше не имела для неё особого значения, получила новый приоритет.

Та же улица. Те же люди. Другая заметность. Восприятие не создаёт новые объекты. Оно просто выбирает то, что попадает в его фокус.

Поэтому новые возможности могут буквально появляться в поле зрения после того, как меняется вопрос, который человек задаёт себе. Начинаешь интересоваться удалённой работой — и замечаешь профессии, о которых раньше не думала. Начинаешь изучать переезд — и обнаруживаешь способы жить и работать, которые раньше казались чем-то из чужой жизни. Начинаешь смотреть на собственный навык как на услугу — и вдруг видишь целый рынок там, где раньше был просто навык. Мир не изменился. Изменился маршрут внимания.

У этой особенности восприятия есть ещё одно важное следствие. У каждого человека существуют свои слепые пят-

на.

В зрении это вполне буквальная вещь. В поле зрения каждого глаза есть участок, где зрительный нерв выходит из сетчатки. Фоторецепторов там нет, поэтому глаз не получает информацию из этой точки. И всё же мы не ходим по миру с дыркой в картинке. Мозг достраивает то, чего не получает от глаза, используя информацию вокруг.

С восприятием происходит нечто похожее. Мы не замечаем не только то, на что не направили внимание. Мы можем не замечать целые категории возможностей, потому что они не соответствуют тому, как привыкли организовывать ситуацию.

Это отличается от простого «не подумала об этом». Если ты никогда не рассматривала работу на себя как реальный источник дохода, тебе может не прийти в голову искать не вакансию, а клиента. Если переезд в другую страну в твоей картине мира связан только с эмиграцией через работу по найму, собственный бизнес за границей может вообще не появиться среди вариантов. Если свободное время представляется исключительно как несколько свободных часов вечером, ты можешь годами искать способы освободить именно вечер, не замечая, что сама организация дня может быть устроена иначе.

Слепое пятно не ощущается как пробел. В этом его особенность. Ты не думаешь: «Здесь есть вариант, которого я не вижу». Ты просто рассматриваешь ситуацию и видишь её

целиком. Хотя на самом деле видишь только ту её часть, которая попала в твою систему координат.

Именно поэтому новые идеи порой вызывают странное чувство: «Как же я раньше об этом не подумала?» Ответ может быть очень простым. Ты не могла выбрать этот вариант раньше не потому, что он был слишком сложным. Он не входил в поле выбора. После того как он появился в поле зрения, всё выглядит очевидно. Но до этого его могло не существовать именно для тебя как возможной дороги.

Так работает слепое пятно восприятия. И чем дольше человек действует внутри одной и той же конструкции, тем труднее заметить её границы. Карта становится настолько знакомой, что перестаёт восприниматься как карта. Она начинает казаться самой территорией.

Одна женщина может годами мечтать о массажной студии, но её представление о собственной жизни не включает возможность создать такой бизнес где-то за пределами привычной среды. Другая рассматривает Бали как одну из возможных локаций для бизнеса. Не потому, что одна смелее, а другая правильнее. Их фреймы просто включают разное пространство возможного. Это не вопрос смелости. Это вопрос карты, по которой прокладывается маршрут.

Именно поэтому фрейм способен незаметно участвовать в создании тех результатов, которые потом кажутся доказательством его правоты.

Здесь появляется *замкнутая петля*. Фрейм влияет на то,

что ты замечаешь. То, что ты замечаешь, влияет на выбор. Выбор определяет действия. Действия создают результат. А результат возвращается в исходную картину и подтверждает её.

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.