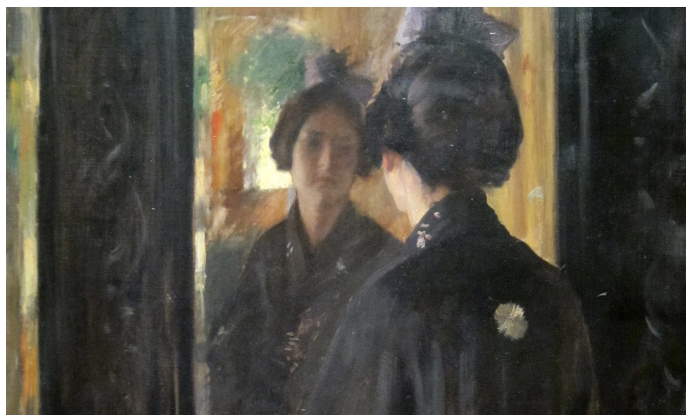


меньше минуты назад

## Почему разговор с самим собой от третьего лица делает тебя мудрее



Мы приписываем Сократу понимание того, что «неисследованная жизнь не стоит того, чтобы жить» и что «познать себя» - это путь к истинной мудрости. Но есть ли правильный и неправильный способ такого саморефлексии?

Простое размышление - процесс разбрасывания ваших проблем в вашей голове - не ответ. Это может привести к тому, что вы застрянете в рутине своих собственных мыслей и погрузитесь в эмоции, которые могут сбить вас с пути. Конечно, [исследования](#) показали, что люди, склонные к размышлениям, также часто страдают от нарушения принятия решений под давлением и подвергаются значительно большему риску депрессии.

Вместо этого, научные исследования предполагают, что вы должны принять древний риторический метод, одобренный подобными Юлию Цезарю и известный как «илизм» - или говорить о себе в третьем лице (термин был придуман в 1809 году поэтом Сэмюэлем Тейлором Кольриджем из латинский *ille* означает «он, тот»). Если бы я рассматривал спор, который у меня был с другом, например, я мог бы начать с молчаливого размышления: «Дэвид почувствовал разочарование в том, что...» Идея состоит в том, что это небольшое изменение в перспективе может очистить ваш эмоциональный туман, позволяя чтобы вы видели мимо ваших предубеждений.

Ссылка на статью: [Почему разговор с самим собой от третьего лица делает тебя мудрее](#)