

ПСИХОЛОГИЯ ПСИХА ДЛЯ ЖИЗНИ

СЕРГЕЙ ПЕТРУШИН

- ✗ ПРИЗЫВЫ ЛЮБИТЬ СЕБЯ НЕ РАБОТАЮТ?
- ✗ ЧАСТО СЕБЯ РУГАЕТЕ, КРИТИКУЕТЕ, ОБИЖАЕТЕ?
- ✗ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ЖИТЬ В МИРЕ С СОБОЙ?
- ✗ БОЛЕЗНЕННО ВОСПРИНИМАЕТЕ ЛЮБУЮ КРИТИКУ?
- ✗ ПРИНОСИТЕ СЕБЯ В ЖЕРТВУ ЧУЖИМ ИНТЕРЕСАМ?
- ✓ ПОРА НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ!

КАК ВСЕГДА НА СВОЕЙ
СТОРОНЕ! 

ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ НЕСОВЕРШЕННОГО

#ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ_КНОПКИ

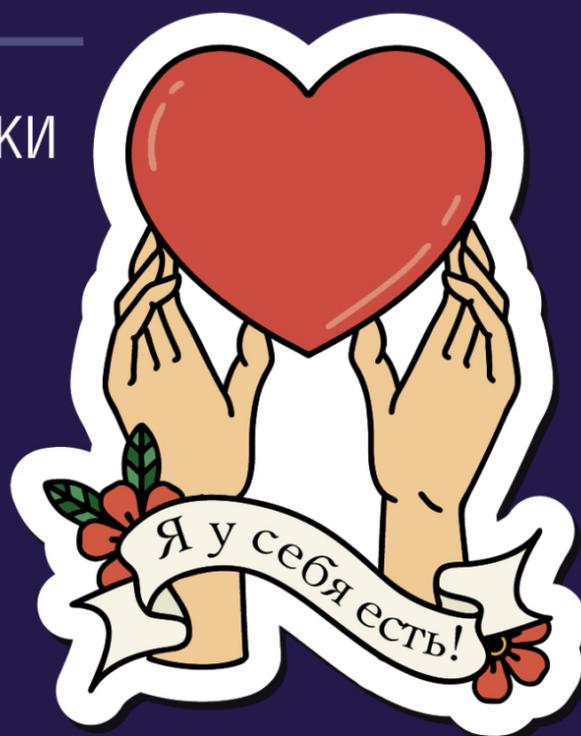
#ВНУТРЕННИЙ_ЧЕЛОВЕК

#САМ_СЕБЕ_АДВОКАТ

#АУТОАГРЕССИЯ

#ЭГОИЗМ

#САМОКРИТИКА



Психология для жизни

Сергей Петрушин

**Как полюбить себя
несовершенного. Всегда
на своей стороне!**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Петрушин С. В.

Как полюбить себя несовершенного. Всегда на своей стороне! /
С. В. Петрушин — «Издательство АСТ», 2022 — (Психология для
жизни)

ISBN 978-5-17-123198-9

Сергей Петрушин работает психологом-консультантом уже более 30 лет. Он пришел к выводу, что ключевые проблемы в жизни современного человека являются следствием отсутствия любви к себе: самокритичности, самоунижения, равнодушия к себе, а иногда и аутоагрессии. Даже действующий Уголовный кодекс оказывается более гуманным, чем внутренний суд, по которому судят себя некоторые люди. Жесткость, критичность, оценочность настолько глубоко проникли в нас, что даже стали поводом для странной гордости за учиняемое насилие над собой. Но счастье заключается в том, чтобы находиться в мире, любви и гармонии прежде всего с самим собой. Как этого добиться? Можно использовать следующую метафору: каждый человек условно представляет собой марку машины. Конечно, можно позавидовать, что другой — «Мерседес», а я — лишь «Форд». Но ведь дело не в том, какая ты машина, а в том, насколько ты себя знаешь и используешь свои ресурсы. Пусть у меня «Форд», но если я могу из него выжать, например, 20%, это круче, чем 5%-й «Мерседес». В этой книге автор делится собственным подходом к тому, как стать близким себе человеком и наконец-то «закрутить роман» с собой на долгие годы! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-123198-9

© Петрушин С. В., 2022
© Издательство АСТ, 2022

Содержание

Введение	7
Краткий путеводитель по книге	8
Ступень 1. Я у себя есть!	9
Отношение к себе: мое или чужое?	9
Выделяем персональную территорию	11
Природа психологического слияния	13
Ищем выход из слияния	15
Принятие себя как данности	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Сергей Петрушин
Как полюбить себя несовершенного.
Всегда на своей стороне!

© Петрушин С.В.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Введение

Я работаю психологом-консультантом уже более 30 лет. Ко мне обращаются с самыми разными проблемами, но мне всегда казалось, что в их основе есть одна главная причина. В результате анализа своей практики я пришел к выводу, что ключевая проблема в жизни современного человека – это нарушение взаимоотношений с самим собой. Многочисленные исследования показывают, что сниженная самооценка и отсутствие любви к себе являются одной из причин эмоциональных и химических зависимостей, невротических расстройств (типа депрессии), нарушения семейных и детско-родительских отношений и т. д.

Можно долго продолжать этот список. Уверен, большинство психологических неприятностей носит вторичный характер и является следствием отсутствия любви к себе. Вместо этого приходится иметь дело с самокритичностью, самоунижением, равнодушием к себе, а иногда и с аутоагрессией. Даже действующий Уголовный кодекс на поверку оказывается более гуманным, чем внутренний суд, по которому судят себя некоторые люди. Жесткость, критичность, оценочность настолько глубоко проникли в нас, что стали не только привычкой, но и поводом для странной гордости за учиняемое насилие над собой.

Почему важно повышать качество отношений с самим собой? Мы все хотим быть счастливыми. Ради этого люди тратят свое время и энергию, занимаются разными делами. Но где живет счастье? Психологи уверены, что оно в значительной степени зависит не от внешних показателей. Это территория внутреннего мира.

Счастье – не новая машина, красивая внешность, большой дом, а некое субъективное переживание. Оно в том, чтобы при любых жизненных обстоятельствах (в бедности или богатстве) находиться в мире, любви и гармонии, прежде всего, с самим собой. Кроме того, известно, любовь к другим напрямую зависит от любви к себе. Мы не можем любить других сильнее, чем себя. Поэтому, расширяя любовь к себе, мы начинаем больше дарить ее окружающему миру.

Нельзя сказать, что идея важности любви к себе – мое открытие. Призыв «возлюбить» звучал уже в древних текстах. Сегодня благодаря обилию средств информации появилось множество советов. Например, ежедневно повторять фразы о любви к себе перед зеркалом, баловать себя дорогими вещами или вкусными продуктами, награждать за успехи в работе и т. п. Но складывается впечатление, что эти советы не всегда срабатывают, и после временного облегчения снова накатывает прежняя волна неприязни к себе.

В этой книге я рискну поделиться собственным подходом к тому, как стать близким себе человеком и, вероятно, даже испытать чувство любви. Оговорюсь сразу, не все идеи моей книги оригинальны. В книге я синтезировал как собственные наработки, так и важные идеи из области отношений и любви, которые почерпнул у своих учителей, а также в литературных источниках. Надеюсь, предложенные подсказки окажутся вам полезными и вы «закрутите» роман с собой на долгие годы!

Краткий путеводитель по книге

Почему многочисленные и вроде правильные призывы любить себя почти не работают? Ответ прост – выбирается слишком высокая планка! Думаю, практически невозможно совершить одномоментный переход от равнодушного или критического отношения к полному принятию и любви. Я предлагаю, дорогой читатель, пойти другим путем и начать с посильных задач. Это будет своего рода лесенка, по которой можно подняться до желанной любви к себе.

В качестве основных я выделил семь ступеней, позволяющих перестроить отношения с собой и перевести их из разряда равнодушно-негативных в положительно-любовные.

Вот их краткое описание:

1) **«Я у себя есть!»** Выделить себя из окружающего мира людей как данность, к которой можно иметь собственное отношение.

2) **«Я самоценен».** Присвоить данности статус ценности и поставить себя в иерархии ценностей на лидерскую позицию, вплоть до высшей ступени.

3) **«Я себя уважаю».** Сформировать уважительное отношение к себе как к значимой ценности.

4) **«Я сам себе адвокат».** Изъять из внутреннего мира критика, обвинителя, агрессора. Преодолеть внутренний раскол и прекратить «гражданскую войну», то есть стать целостным.

5) **«Я сам себе заботливый родитель».** Пересмотреть принятую в процессе воспитания систему самоуправления и стать себе таким родителем, каким хочется: заботливым, принимающим, поддерживающим.

6) **«Я себе друг».** Встать по отношению к себе в позицию настоящего друга – того, кто поддержит во всех начинаниях.

7) **«Я люблю себя».** Обрести с собой глубокие интимные отношения на базе своей уникальности, субъектности, через построение «внутреннего человека».

Перечисленные ступени не следует рассматривать линейно, это некий процесс воссоединения с собой. Возможно, какие-то ступени у вас проработаны, а какие-то до сих пор проблемные. Предложенные в книге этапы, на мой взгляд, помогут вам создать целостную картину осознанного и позитивного отношения к себе. Теперь рассмотрим более подробно описание каждой ступени.

Ступень 1. Я у себя есть!

Отношение к себе: мое или чужое?

С чего начнем путь? Предлагаю для начала изучить текущее отношение к себе. Понятно, что, отвечая на вопрос: «Как ты к себе относишься?», человек способен что-то рассказать. Но чье это отношение? Конечно, скажете вы, наше! Тогда почему мы периодически себя ругаем, критикуем, обижаем? Откуда появляется недовольство и даже борьба с собой? Что мешает жить в мире с собой и любить себя?

Поэтому прошу не торопиться с ответом – все не так просто.

Когда же отношение к себе начинает возникать? Далеко не сразу. История нашего самоотношения достаточно долгая и формируется, как вы догадываетесь, в раннем детстве. Любопытный факт: в первые годы жизни ребенок не выделяет себя из мира, находится в тотальном единении с реальностью. Хотя младенец уже отделился от мамы, у него еще нет собственного «я». В представлении малыша мама является его частью, дитя огорчается и не понимает, если она исчезает даже на короткое время.

Интересная для нас деталь: **когда ребенок начинает осваивать речь, он первое время говорит о себе в третьем лице**. Поэтому в младенческом возрасте дитя – открытая система, и все, что про него говорят родители, «боги-великаны», принимается им за чистую монету. Ребенку говорят: «Миша хороший», и он повторяет за родителями: «Миша хороший». Лишь позже он начинает использовать слово «Я», но уже цитирует других от первого лица: «Я хороший».

В возрасте от 18 до 24 месяцев дети начинают осознавать свои мысли, чувства и ощущения. На основе внешней информации, поступающей от родителей, у ребенка постепенно возникает так называемая «Я-концепция», базовое представление о себе. В последующем человек опирается на сформированную таким образом концепцию себя. На вопрос «Кто ты?» бодро рассказывает: «Я умный/глупый, я добрый/злой, я красивый/некрасивый» и т. д.

Отсюда можно сделать важный вывод: **почти все, что мы способны сказать о себе, – информация, полученная нами от других значимых людей**. Если бы рядом никого не было, мы ничего не могли бы сказать о себе. «Я-концепция» как суммированное послание от значимых людей часто заменяет нам подлинное знание о себе.

Почему же мы так в ней уверены и не подвергаем сомнению? Дело в том, что иллюзия ее правдивости поддерживается нашим неосознанным выбором ситуаций, которые ее подтверждают, и избеганием тех, которые могут эту концепцию опровергнуть. Например, если у девушки идея себя «Я некрасивая», она вряд ли пойдет участницей на конкурс красоты. Хотя внешне, вероятно, давно стала красивой и могла бы завоевать первое место. Таким образом, мы избегаем конфликта между нашей концепцией себя и тем, какие мы стали в реальности, в сторону ее сохранения.

Помимо самоописания, в структуре «Я-концепции» важное место занимает эмоциональное отношение к себе. Откуда же оно берется? Так же, из детского опыта. Получается, что наше отношение к себе не такое уж и наше! Чаще всего это отражение отношения родителей или тех, кто их заменял. Через отношение родителей мы неосознанно учимся, как к себе относиться.

Тут уж как кому повезет. Например, в случае «Я некрасивая». Возможно, мама не хотела, чтобы дочь выросла зазнайкой и на всякий случай внушала ей критичное отношение к внешности. Так и в остальном. Если родители были к вам критичны, вы тоже будете критичны к себе. Если они были равнодушны, вы вряд ли будете высоко себя ценить. Если вы были обу-

зой, возможно, выберете деструктивный сценарий, чтобы быстрее умереть. Если же родители вас любили, вам крупно повезло и проблем в отношениях с собой у вас не должно возникнуть.

Итак, для начала предлагаю осознать мысль: «возможно, мое текущее отношение к себе не мое?» Проверяется это просто. В норме у человека к себе всегда положительное отношение. Если вместо этого преобладает негатив, равнодушие, критика в свой адрес, значит, вы имеете дело с «отраженным» отношением. Если отношение к себе не делает меня счастливым, значит, это не мое отношение.

Но решение есть! Отношение не есть что-то жестко зафиксированное, типа темперамента или цвета глаз. Если оно не нравится, можно изменить его на другое, которое поможет вам стать счастливым. Перестаньте поддерживать по инерции негатив к себе (как отраженное отношение значимых в детстве людей), который работает, как устаревшая программа в компьютере. А изменяя отношение к себе, появляется шанс изменить ни много ни мало собственную жизнь.

Выделяем персональную территорию

Как вы уже поняли, принимаемое на веру отношение к себе – это разновидность интeриоризированной (принятой извне без критики) информации. Нас просто научили так к себе относиться. Но тогда у меня, как у ребенка, не было выбора. Сейчас, будучи взрослым человеком, я имею право сформировать к себе то отношение, которое мне бы хотелось.

Тогда, помимо **внешних отношений** («я к людям» и «люди ко мне»), появляется **внутреннее, персональное отношение к себе** («я к себе»). Иными словами, попробуйте психологически отделить себя для себя от других людей. Выделить в «социальном общении» персональную квартирку, личное пространство, в котором будут действовать ваши собственные законы и правила. Здесь нет ничего сложного или странного. Я – человек, как все люди, а значит, у меня может быть и отношение к себе. И с конкретным «Я», обладающим такой фигурой, такими умом и привычками, таким лицом, у меня будут особенные отношения.

В чем их особенность? Если с другими людьми существуют равноправные отношения, то с собой я могу построить очень субъективные, пристрастные отношения. Вспомните, как в школе иногда у учителей были любимчики. Попробуйте стать любимчиком для самого себя. В конце концов, никто не может запретить нам относиться к себе так, как мы хотим. Это наше сугубо личное дело. Итак, первый шаг на пути любви к себе заключается в выделении себя как факта реальности, который можно назвать «Я у себя есть».

Поэтому я могу выделить внешний по отношению ко мне мир, который живет по своим законам, и создать внутренний, где законы буду устанавливать я. Самое главное, что эти миры не тождественны. Я могу спокойно переместить свое «Я» из внешнего, видимого мира во внутренний, который вижу только я.

Шаг разделения мира на внешний и внутренний очень важен. Полагаю, что многие сейчас скажут, что у них и так есть внутренний мир. Не торопитесь. То, что обычно люди считают внутренним миром, часто оказывается проекцией внешнего.

Внутренний мир, как субъективность, необходимо построить. Изначально он дается человеку как потенциальность. При отсутствии четкой границы между внешним и внутренним субъективным миром человек продолжает рассматривать себя только как часть внешнего мира и поэтому уязвим, подвержен манипуляциям и критике извне. Законы внешнего мира спокойно действуют внутри него. «Твои слова меня ранили», «Вы меня унижаете», «Мне больно слушать твои обидные слова»... Знакомые выражения, не правда ли?

С точки зрения психологии, это полный абсурд и ненаучная фантастика. У меня однажды был клиент, который говорил, что мысли людей заходят ему в голову. Оказалось, шизофрения. Никто не в состоянии залезть в мозг и вызвать негативные эмоции. Такое шизофреническое представление об эмоциональной «проницаемости» лишает нас психологической безопасности и устойчивости. В результате негативные слова являются не просто метафорами (как оно есть), а воспринимаются нами вполне реальными действиями партнера.

Отсюда одна из иллюзий, что «словом можно убить человека». Вера в это провоцирует возникновение **психологических защит**: обесценивание партнера («ты дурак»), отключение каналов информации («я вас не слышу»), снижение когнитивных способностей («я вас не понимаю»), встречная атака («сам дурак»). Для человека, который не разделил для себя внешний и внутренний миры, любой контакт с другим человеком – всегда риск. Вдруг моему партнеру что-то не понравится и он скажет неприятные слова? В итоге мое настроение будет испорчено. Крайний вариант спасения – самоизоляция, которая рано или поздно приводит к одиночеству.

Защиты, хоть и приносят временное облегчение, создают дополнительные проблемы, так как затрудняют восприятие реальности. Они становятся фильтрами, искажающими внешнюю

информацию, а это снижает нашу эффективность. Думаю, более здоровый путь заключается в предложенном здесь психологическом разделении внешнего и внутреннего миров с дальнейшим перемещением отношения к себе во внутренний мир. В данном случае я могу противостоять реакциям из внешнего мира, сохраняя внутреннее спокойствие.

Конечно, это не означает игнорировать окружающих. Снаружи мы можем соответствовать социальным правилам и говорить с людьми на их языке. В крайнем случае, можем подыграть, например, сделать вид, что рассердились или виноваты. Главное, не отождествляться с демонстрируемыми эмоциями, сохранять внутреннее равновесие. Окружающих, в подавляющем большинстве, мало интересует наше состояние, для них важно наше поведение. Если на уровне поведения мы адекватны, от внешнего мира не будет никаких претензий. Живите внутри, как хотите, относитесь к себе так, как вам нравится!

Один человек стал публично оскорблять Омара Хайяма: «Ты безбожник! Ты пьяница! Ты вор!» В ответ он лишь улыбнулся.

Наблюдавший эту сцену, одетый по последней моде щеголь в шелковых шароварах спросил Хайяма: «Как ты можешь терпеть подобные оскорбления? Неужели не обидно?» Омар опять улыбнулся и сказал: «Идем со мной». Щеголь последовал за ним в пыльный чулан. Хайям зажег лучину и стал рыться в сундуке, где нашел никчемный дырявый халат. Бросил его щеголю и сказал: «Примерь, тебе это под стать». Щеголь поймал халат, осмотрел его и возмутился: «Зачем мне грязные обноски? Я вроде прилично одет, а ты, наверное, спятил!» – и бросил халат обратно.

«Вот видишь, – сказал Хайям, – ты не захотел примерять лохмотья. Точно так же я не стал примерять грязные слова, которые мне швырнул тот человек. Обижаться на оскорбления, значит, примерять лохмотья, которые нам швыряют».

Природа психологического слияния

В чем сложность отнестись к себе как отдельному, самостоятельному существу, пережить это состояние? Одна из причин – **глубинная потребность в эмоциональном слиянии** с кем-либо или с кем-либо, быть частью некоего «Мы». Истоки связаны с бессознательной памятью, идущей из внутриутробного состояния. Когда-то наше «Я» было растворено в другом человеке, мать и дитя существовали как одно целое «Мы». Потом – роды и физическое отделение друг от друга. В результате сильных переживаний осталась эмоциональная память о детском страхе отвержения. Младенец очень зависим, любое отвержение он воспринимает как смертельную угрозу. Если в этом месте была травма, то даже во взрослом состоянии остается потребность быть в слиянии, «хоть с кем, лишь бы не остаться одному». Она выражается во внутренней установке, что сам по себе я слаб и неинтересен, поэтому готов быть частью кого-то другого, более ценного «Мы».

Последующее усиление потребности в слиянии кроется в особом отношении матери к ребенку. Во время беременности нормально, когда мама говорит: «мы поели», «мы пошли гулять». Затем, несмотря на то, что ребенок родился, мать продолжает удерживать его уже в своей «психологической утробе», говоря о нем не «он», а «мы». Это уже паталогическое, нездоровое слияние. Иногда такое длится достаточно долго и звучит уже анекдотично: «У нас появились первые зубки», «Нам поставили двойку», «Мы выходим замуж», «У нас родился мальчик».

Воспитание в отношениях паталогического слияния, с одной стороны, обеспечивает ребенку психологический комфорт и безопасность, с другой – лишает его свободы в понимании и выражении личного «Я». При таком воспитании тормозится психологическое взросление. Чтобы не нарушить слияние, ребенок вынужден постоянно согласовывать свои действия с мамой. Вспоминается анекдот, когда ребенок в ответ на приглашение мамы пойти домой с улицы спрашивает: «Я замерз или кушать хочу?» Постепенно его мастерство улавливать родительские желания достигает экстрасенсорного и телепатического уровня. Общение идет не через явный договор, а посредством улавливания скрытых ожиданий родителей.

Так как аналогов отношений у ребенка нет, он будет считать, что слияние и есть настоящая любовь. А вырастая, искать, с кем «слиться». Это может быть партнер по браку, ребенок, даже организация, в которой он работает. Люди очень быстро вступают в близкие отношения и словно прирастают друг к другу. Сначала возникает сладкое чувство единства и защищенности двоих в этом полном опасностей мире. Но за чувство безопасности мы платим несвободой, вынужденной подстройкой под ожидания партнера.

Попробуй кто-нибудь нарушить эту скрытую согласованность! Сразу появляются индикаторы слияния – **обида и вина**, которые Ф. Перлз назвал «сторожевыми собаками слияния»¹. У того, кто нарушил слияние, – вина (как самонаказание), а у «потерпевшего» – обида (как наказание нарушителя). Таким образом, если в паре возникает чувство обиды или вины, значит, присутствует скрытое желание слияния, неполная отделенность от другого человека.

Представим, что муж купил билеты в театр, приходит домой и приглашает жену. А она ему отвечает: «Ты что, какой театр?! Дома столько дел, отдай билеты соседям». Если эта пара находится в слиянии, то муж попадает в трудную ситуацию. Ради сохранения согласия он может сделать так, как посоветовала жена, и остаться дома. Но тогда у него будет обида, так как он хотел пойти в театр. Но если пойдет в театр, то чувство вины отравит ему все удовольствие: «Наверное, жена обиделась, потом со мной три дня

¹ Хэффелин Р., Гудмен П., Перлз Ф. Практикум по гештальт-терапии. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2007.

разговаривать не будет. И зачем только я пошел в этот театр? Действительно, дома много работы, а я думаю только о себе».

Ищем выход из слияния

Итак, слияние – это отождествление себя с тем, что является не своим, а чужим или чуждым. Вместо движения по пути выделения себя как самостоятельного и взрослого человека происходит регрессия во внутриутробное состояние, чтобы снова почувствовать себя не целым, а частью. Отношения слияния диагностируются даже на уровне местоимений, когда в паре часто употребляется слово «Мы». Например, приходит семейная пара, и на мой вопрос по поводу проблемы жена говорит примерно следующее: «Сначала у НАС все было хорошо, потом МЫ стали ссориться, и теперь МЫ уже не знаем, как жить дальше вместе».

Закон любого отождествления гласит: **с чем себя отождествляем, то нами управляет**. Получается, что при слиянии у нас нет своей жизни, мы находимся в постоянном компромиссе. Возникает невротическая ситуация, когда своей жизнью я жить не могу, а жить чужой не нравится, но нужно стараться все это как-то согласовать.

Как ни странно, слияние не дает чувства близости, наоборот, мы становимся уязвимы друг от друга. В нем нет границ: если партнеру плохо, то его плохое настроение быстро передается мне. Двойка сына переживается как собственная, а проблемы на работе – как личные. Парадокс слияния: самый вроде бы близкий человек становится самым опасным, так как у меня нет от него защитной границы.

Есть даже упражнение, чтобы лучше прочувствовать разницу между слиянием и здоровыми отношениями. Выходит пара, и им предлагается опереться друг на друга спинами. Вроде устойчивая конструкция, мы чувствуем поддержку другого, можно расслабиться. Но если один человек захочет сделать шаг вперед, то другой начинает стремительно падать. Такая конструкция предполагает постоянное согласование движений друг с другом, чтобы не потерять опору. Иначе катастрофа неминуема. Каждый несвободен, и притом у нас нет диалога, так как мы стоим спинами. Как ни парадоксально, но слияние является своеобразной формой психологической защиты от подлинного контакта друг с другом. Это и есть метафора слияния.

Вариант здоровых отношений – пара встает лицом друг к другу, вытягивают руки вперед и упираются ладонями в ладони. Даже если один партнер захочет отодвинуться, другой не падает и сохраняет устойчивость, опираясь на себя. Здесь есть и психологический контакт: мы видим друг друга и можем разговаривать.

Воспитание по типу «слияние» вредно тем, что лишает человека возможности жить своей жизнью («жить свою жизнь»). Если ребенок «мой», я за него отвечаю, но я же и его контролирую. Отсюда возникает «мой парень/моя девушка», «мой муж/моя жена» и т. д. Уход другого человека из отношений воспринимается как потеря чего-то «моего», например, части тела. Когда люди утверждают, что не могут жить друг без друга, подразумевается, что они почти что «сиамские близнецы».

Естественно, человек, живущий в слиянии с партнером, воспринимает расставание как потерю. Поэтому такие выражения, как, например, «Если ты от меня уйдешь, я умру», «Я не могу жить без тебя», являются вовсе не признаком большой любви, а, скорее, диагностируют любовную зависимость от партнера. Если такое прозвучало, надо немедленно уходить, иначе познаете все проблемы эмоциональной зависимости: навязчивость, ревность, шантаж суицидом т. д.

Решением проблемы слияния может быть выход из общего «Мы» и восстановление **контактных границ** с другим человеком. В отличие от слияния, здоровые отношения строятся не на потере себя, а на резонансе друг с другом. Начинаем различать, где я, а где он, через преодоление детского ужаса одиночества. Осознавать, что, даже если от меня все отвернутся,

я все равно выживу. У меня как взрослого человека есть внешние и внутренние ресурсы. Одна из проверок силы «Я» – способность чувствовать себя комфортно в одиночестве длительное время, то есть получать радость от пребывания наедине с собой.

Иногда для противодействия слиянию я предлагаю следующую установку: «Мне с тобой хорошо, мне и без тебя хорошо». То есть мое «хорошо» не должно зависеть от другого человека. Как в песне Ю. Свизбора: «Уходишь – счастливо! Приходишь – привет!»

Принятие себя как данности

Итак, выделив себя для себя, мы можем создать с собой отношения такие, какие нам хочется. Но кто я такой, с кем хочу построить отношения, насколько я себя знаю? Как минимум их двое: я тот, кто живет, и я тот, кто смотрит на меня живущего. Один **реально существующий** (живой человек), другой – **виртуальный** (каким я должен быть в соответствии с системой идеалов). Последний является продуктом мыслей о самом себе. Здесь часто происходит конфликт между «думающим о себе» и реальным человеком: «реально существующий» упрямо не соответствует идеальным представлениям «думающего». Как из этого выйти?

Иногда, встретив человека с завышенной самокритичностью (большим разрывом между «я-реальный» и «я-идеальный»), я спрашиваю: «Встречали ли вы кого-то, в точности похожего на вас?» Обычно отвечают отрицательно. Действительно, у нас нет дублей, даже отпечатки пальцев у всех разные. Получается, каждый человек – эксклюзив, создание единичное, поэтому идеала вас нет и быть не может. Другими словами, каждый идеален по-своему. Поэтому вместо думанья о себе, хороший я или плохой, можно согласиться с этим фактом и принять, что я как я – идеален!

Вы, наверное, согласитесь, что фантазировать о себе можно бесконечно. А у реального человека есть своя природная и социальная данность, и она не меняется на протяжении всей жизни. К этим заданным и неизменным параметрам можно отнести, например, тип нервной системы, цвет глаз, пол, тип информационного метаболизма, особенности телесной конституции, половую принадлежность и т. д.

По поводу формирования человека есть точка зрения, что треть наших особенностей закладываются генетически, треть – во внутриутробном состоянии, а остальное формируется до 5–7 лет. После пяти лет человек представляет собой практически окончательно сформированное существо. Я предлагаю принять этот факт для своей «виртуальной части» и перестать мучить себя на тему самосовершенствования.

Простая истина, которую многие не могут принять: **в течение жизни люди практически не меняются**. Они могут адаптироваться к разным физическим и социальным условиям, но качественно меняются мало. Вспомните встречи одноклассников или однокурсников. На первый взгляд, все так изменились! Когда же начинаем общаться, понимаем: человек, по сути своей, остался прежним. Так можно отнестись и к себе. Задача не в том, чтобы в погоне за самосовершенствованием подгонять себя под некий идеал. Надо признать, что я и так совершенен, как данный индивидуум. А вместо критики **научиться использовать то, что есть**

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.