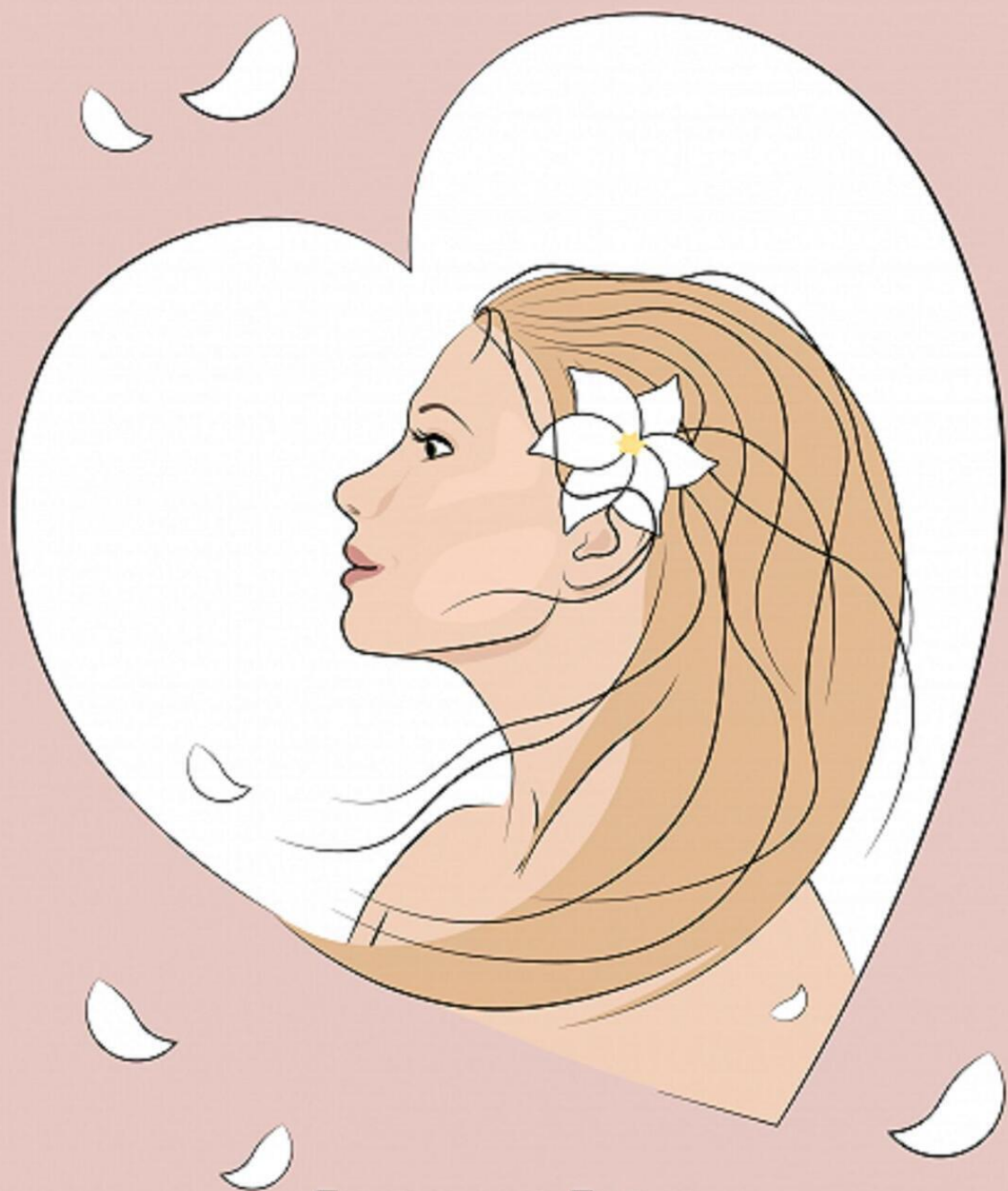


Книга-практикум

Любовь к себе

Ваш помощник на пути обретения любви к себе и
глубинного понимания, что такое быть счастливым



Екатерина Брост

Екатерина Брост

Любовь к себе

«Автор»

2022

Брост Е.

Любовь к себе / Е. Брост — «Автор», 2022

Люди, которые себя не любят, ругают себя и критикуют, уделяют внимание кому угодно, только не себе, – они отказываются от возможностей, которые открывает жизнь, эмоционально убивают себя в деструктивных отношениях. Эта книга – надежный помощник, дар дорогим читателям на пути обретения любви к себе и внутреннего глубокого понимания, что такое быть счастливым.

© Брост Е., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Об авторе	5
Проявления любви и нелюбви к себе	8
Разница между эгоизмом и любовью к себе	11
Как формируется любовь к себе	12
Первичное отношение к себе	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Екатерина Брост

Любовь к себе

Об авторе

Однажды на приеме у своего психотерапевта я уловила очень знакомое ощущение, что везде не своя, и мне как будто нигде нет места. Что внутри меня живет маленькая девочка – жалкая, никчемная, никем не любимая, – которая ужасно боится, что рано или поздно ей скажут: «Ты кто такая? Откуда здесь взялась и по какому праву занимаешь это место?!»

Я говорила своему терапевту о том, как четко вижу себя ребенком в несуразной одежде, с втянутыми в голову плечами.

Та девочка не знала, что значит чувствовать себя любимой и хорошей по праву рождения, без необходимости кому-то это доказывать. Она не знала, что можно просто быть и радоваться жизни.

У моего состояния были причины. Сложные отношения с родителями, буллинг в школе на протяжении 5 лет, начиная с первого класса, безденежье в семье привели к ощущению, что я только всем мешаю, и что у меня нет права на то, о чем мечтаю.

В подростковом возрасте добавились новые испытания. Я хорошо училась, постоянно участвовала в олимпиадах, часто занимая призовые места, и очень хотела попасть в списки учеников, которых за школьные успехи отправляли по обмену за границу. Это была моя мечта! Она вдохновляла и поддерживала меня, побуждала и дальше прикладывать усилия... Но она так и не сбылась, глубоко убедив меня, что мне нельзя, что не заслуживаю того, чего хочу.

Однако внутренне я знала, как себе помочь: с 8 класса твердо решила стать психологом. Обучение в вузе с присвоением квалификации «Педагог-психолог», сертификация по гештальт-терапии, специализация по клинической психологии, обучение символдраме и краткосрочной позитивной психотерапии – я жадно впитывала знания. Но это не все. Групповая психотерапия, личная терапия, тренинги и большая внутренняя работа помогли мне собрать себя по частям и осознать, что Я – есть, что я хороша сама по себе.

Мой терапевт предлагает мне увидеть мою детскую часть и сказать ей, что она звездочка, которая умеет двигаться вперед, умеет сиять и вдохновлять других.

Предлагает напомнить моей детской части о том, что я (уже взрослая) являюсь одним из самых прогрессивных преподавателей современного образовательного портала, и на мои вебинары собираются от 400 до 800 слушателей. Большая часть моих слушателей приходит уже не на тему вебинара, а послушать меня. Что в моем расписании клиентских сессий нет свободных мест на 2-3 недели вперед. И еще о том, что эта книга – не первая, в 2008 году я опубликовала монографию «Психологические аспекты остеохондроза: гендерный подход» (изд-во Новосибирского независимого института), материал для которой собирала три года в Институте травматологии и ортопедии.

Я говорю все эти слова своей маленькой Кате и чувствую, как мы обе оживаем. На моем лице расплывается улыбка, в груди теплеет, мне очень хочется ее обнять и сказать: «Ты молодец, я люблю тебя и горжусь». Мой Внутренний ребенок сияет.

Любовь к себе – это личная тема и путь, который я прошла сама. Я точно знаю, что какие бы отношения с собой у вас не складывались на данный момент, все можно изменить в лучшую сторону.

Уверена, что лучший способ помочь себе, – это психотерапия. Но когда вы дополнительно самостоятельно работаете над собой, это помогает быстрее прийти к внутренней гармонии.

Эта книга создана, чтобы помочь вам в этом. Все упражнения и техники я применяла (и продолжаю применять) в своей повседневной жизни, и также предлагаю своим клиентам.

В книге много вопросов, на которые нужно ответить. Пусть вас это не пугает. Я убеждена, что важным фактором исцеления является осознание того, что с вами происходит, своих чувств, эмоций и желаний, привычных способов реагирования. Правильно и вовремя заданные себе вопросы помогают в осознании.

Работайте с книгой не спеша, давайте себе время осмысливать и чувствовать происходящее с вами на каждом этапе работы с ней.

Книга построена таким образом, что сначала мы разбираем проявления любви и нелюбви к себе, влияния нелюбви к себе на отношения с другими людьми.

Разберем разницу между эгоизмом и любовью к себе. Я часто слышу, что люди путают эти понятия и считают любовь к себе чем-то неправильным и даже вредным. Это не так, и вы убедитесь в этом.

Дальше мы перейдем к очень важному вопросу формирования любви к себе. Я постаралась максимально емко изложить эту тему, а иллюстрации делают ее более наглядной. Понимание глубинных причин, по которым многие взрослые выходят из детства, отравленные нелюбовью к себе, помогут посмотреть на себя с большим принятием и теплотой. Не бойтесь, если почувствуете, что вам захочется оплакать детство, которого, возможно, у вас не было. Проживание печали – необходимый этап внутренней работы.

Я предложу вам сделать упражнения, которые помогут лучше осознать ваше глубинное внутреннее состояние и начать его менять.

Затем мы перейдем к одному из важнейших этапов – формированию образа заботливого Внутреннего родителя, который дает ощущение любви к себе. Любовь к себе – это любовь Внутреннего родителя к Внутреннему ребенку. Прекрасно, если вы получили достаточный опыт доброго к себе отношения в детстве. Но если ваши родители не могли вам дать его в полной мере, это не приговор. Вы выросли, и пришла пора научиться искренне заботиться о себе. Пожалуйста, не спешите, когда будете работать с этой частью книги. Давайте себе столько времени, сколько необходимо.

В книге предложено упражнение-тест, которое поможет оценить отношение родителей к вам в детстве, даже если вы не помните, каким оно было на самом деле. Или на уровне ума вы запомнили, что оно было добрым, но чувствуете внутреннюю тоску и одиночество.

Упражнение «Разговор с собой маленьким» не всегда дается с первого раза. В моей практике бывали случаи, когда клиенты не то, что поговорить, не могли даже посмотреть на себя маленького, – столько боли и обиды в них было! Если это произойдет с вами, признайте свои чувства и дайте себе время. Вы можете сказать: «Мне так больно сейчас, что очень трудно делать это упражнение», «Мне очень обидно, что все это происходило со мной». Еще раз напомню, что важно учиться осознавать происходящее с вами. Делать упражнение ради упражнения точно не стоит. Это не даст результата.

В последней части книги предлагаю конкретные техники и шаги, которые помогут в укреплении любви к себе. Выполнение некоторых техник потребуют от вас большой внутренней силы и решимости. Вы можете испытывать сильную тревогу и желание оставить все, как есть. Это нормально. Выходить из зоны комфорта (даже если она вовсе не комфортна) всегда тяжело: наш мозг не любит изменений. Если вы пока не готовы применить рекомендации, делайте это осознанно. Например, вы можете сказать себе: «Боюсь, что мама сильно обидится, если я откажусь ехать с ней на дачу. Я пока не готова справляться с ее чувствами и выбираю согласиться». Поверьте, такой диалог с собой – это проявление любви и заботы о себе.

Другие техники в этой книге будут для вас поддержкой и ресурсом. Вы можете выбирать, какие приемы использовать в первую очередь, а какие оставить на потом. Строгая последовательность не обязательна.

В конце книги приведены тест и чек-листы, которые помогут вам оценить отношение к себе и состояние ваших личных границ.

Вы можете сделать их в самом начале, до того, как начнете работать с книгой, или когда пройдете этот путь до конца.

Изменения часто бывают незаметны. Но когда мы сравниваем себя с собой, в начале пути и сейчас, мы можем видеть, насколько серьезный путь проделали.

Не расстраивайтесь, если почувствуете, что в какой-то момент откатываетесь назад. Важно, что у вас уже будет другой внутренний опыт, и вернуться к нему вы всегда сможете. Ни в коем случае не ругайте себя в моменты «откатов», подключайте Внутреннего заботливого родителя и говорите себе: «У всех бывают сложные дни. Это пройдет».

Я искренне желаю вам успеха и радости возвращения к себе.

Вы всегда можете написать мне на электронную почту [*epbrost@gmail.com*](mailto:epbrost@gmail.com) или сообщение в Телеграм [*@EkaterinaBrost*](https://www.instagram.com/EkaterinaBrost)

Ваш проводник в счастливые отношения с собой и другими –
Екатерина Брост

Проявления любви и нелюбви к себе

Вопрос к читателям:

1. Что вы вкладываете в понятие «любовь к себе»?
2. Как вы понимаете, что любите себя?
3. Как вы понимаете, что кто-то любит вас?
4. Как вы понимаете, что кто-то любит другого человека?

По каким признакам это становится понятно?

Еще несколько важных вопросов:

1. Представьте себя на месте вашего партнера, мужа, близкого друга: как бы вы относились к себе?
2. А как относитесь на самом деле?
3. Что мешает относиться по-другому – более бережно, заботливо, с пониманием?
4. Как проявляется ваша забота о себе?
5. Насколько хорошо вы обращаетесь со своим телом и душой?

Проявление нелюбви к себе – это:

• *Самобичевание и жестокая самокритика.*

Вы жестоко ругаете себя, когда что-то не получается, совершили ошибку, не выполнили обещанное (себе или другим). Вы – главный и самый жестокий судья для себя.

• *Отношение к себе в духе «все равно у тебя ничего не получится».*

Вы настолько привыкли к мысли, что жизнь, о которой мечтаете, не для вас, что не просто отказываетесь от шанса что-то изменить, но даже не видите возможностей, которые вам предоставляет мир.

• *Обесценивание собственных успехов.*

Достижения кажутся неважными и незначимыми. Вы всегда найдете, с кем себя сравнить не в свою пользу: «Ну и что, что меня повысили, вот он уже 5 лет назад стал начальником».

• *Постоянная борьба с собой.*

Вы заставляете себя что-то сделать через силу (по разным причинам).

Также это привычка находить в себе «недостатки» (физические, моральные, интеллектуальные, волевые) и бороться с ними. При этом вы испытываете неприязнь к этим своим качествам.

Например, одна моя знакомая, «сова» по природе, жестоко критиковала себя за любовь поспать подольше и заставляла себя вставать в 5 утра. Весь день она чувствовала себя разбитой, но гордой, что смогла себя побороть.

Бороться со своими качествами – это нападать на самого себя.

• *Игнорирование физических симптомов.*

Затягивать болезни, не обращаться к врачу, даже когда нельзя игнорировать проявление симптомов, – это серьезное проявление нелюбви. Какой заботливый, любящий родитель будет закрывать глаза на то, что с его ребенком происходит что-то неладное, полагая, что «само рассосется», или же что это не заслуживает внимания?

• *Создание потенциально опасных ситуаций или включенность в них.*

Например, вы злоупотребляете алкоголем, принимаете наркотики, вступаете в незащищенный половой контакт с малознакомыми людьми, ездите на машине, не пристегнув ремень безопасности.

Как вы считаете, что еще делаете с собой и над собой из нелюбви к себе?

Проявление любви к себе – это:

1. Способность посмотреть на себя в зеркало с теплотой и принятием и сказать себе: «Спасибо!»

Мини-диагностика. Сделайте это прямо сейчас: подойдите к зеркалу, посмотрите в глаза своему отражению и скажите себе «спасибо». Какие чувства вы испытываете, когда делаете это?

Чего больше: теплоты, желания улыбаться, любви, принятия? Или неловкости, стыда, злости? Ваше чувство во время этого упражнения в общем отражает ваше отношение к себе. Напишите, какое оно.

2. Осознание и принятие своих сильных и слабых сторон.

Вы знаете, в чем вы сильны, принимаете это, используете для блага. И не ругаете себя, не боретесь со своими «слабыми» сторонами, но ищите способ правильно с ними обходиться.

Например, я, автор этой книги, – хороший спикер. Я умею увлекательно преподносить материал, приводить живые примеры, рассказывать просто о сложных вещах. Но мне не хватает методичности в работе (когда делаешь все вовремя, а не в последний момент), я не люблю оформлять материал и работать с документами. Выхода тут два: 1) заставлять себя через силу делать то, что не нравится, критиковать себя, когда не получается; 2) делегировать то, что получается плохо, другому человеку. И еще вариант: можно «кушать нелюбимое, но полезное блюдо» понемногу, ровно столько, сколько достаточно для того, чтобы это не отнимало энергию, а все остальное отдавать тому, кто любит этим заниматься. В моем случае это выглядит так: я готовлю презентации в черновом варианте, но обязательно отдаю их на редизайн и оформление специалистам.

Техники осознания своих сильных сторон будут в практическом разделе.

3. Знать, что вам подходит, и действовать, исходя из этого знания.

Это умение говорить «нет» тому, что вам не подходит.

Любить себя – это знать себя: что хорошо, а что плохо, что дает силы, а что их отнимает, что радует, а что огорчает.

Вопрос личных границ также лежит в этой плоскости.

Как правило, отказаться от того, что вам не подходит, и следовать своим интересам и потребностям не дают установки.

Например, женщина не любит долго общаться по телефону с подругой и предпочла бы провести время с детьми и мужем, но следует за неосознаваемой установкой, что хороший друг всегда отвечает на звонки и выслушивает.

А какие ваши установки заставляют вас идти против себя?

4. Забота о себе – способность обращаться за помощью, забота о теле (сон, еда, физическая активность, отдых) и душе (ограничение информационного потока, негативных мыслей; уход от токсичных отношений).

Что бы вы сказали близкому другу, который не бережет себя и, например, допоздна засиживается за работой, забывает нормально поесть и спит всего по 4 часа в сутки?

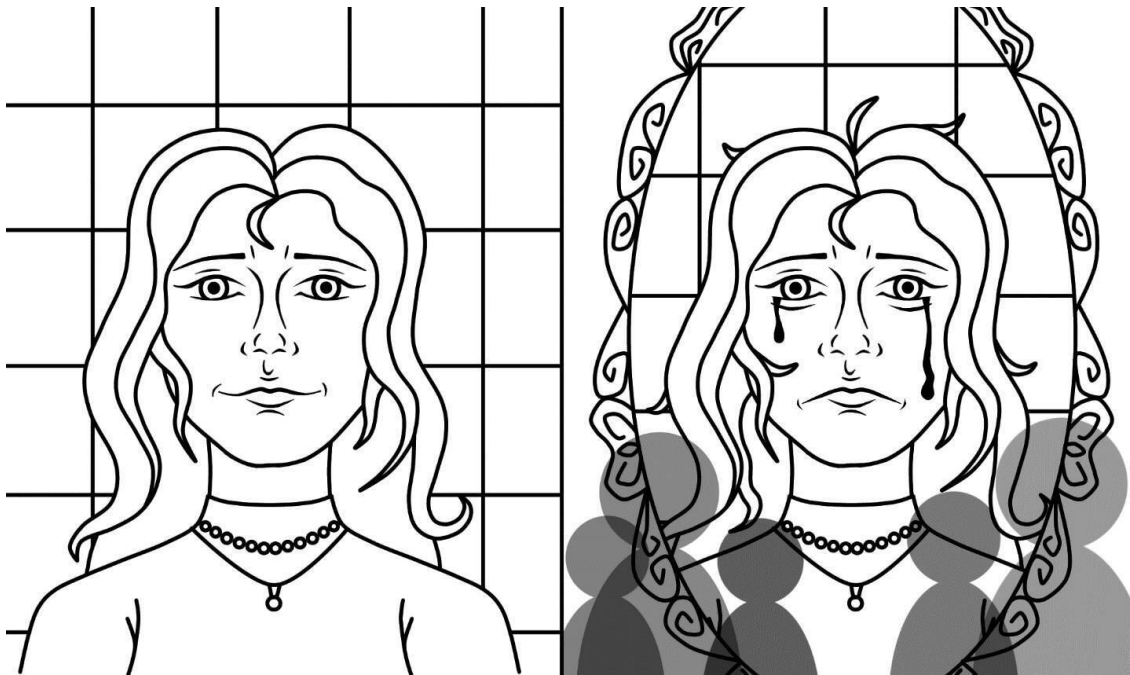
Или подруге, которая год за годом остается в отношениях, где ее унижают?

Что бы услышал ваш ребенок, которого вы любите, если бы целыми днями лежал на диване с гаджетами в руках, и на завтрак, обед и ужин ел конфеты и фастфуд?

Примерно так и звучит забота о себе. Любовь к себе не равна попустительству. Мы можем быть и строги к себе, но эта строгость во благо.

Любовь к себе начинается с интереса – к своим чувствам, ощущениям, мыслям, собственным особенностям, опыту.

Пройдите тест «Как вы к себе относитесь», помещенный в конце книги.



**Нелюбовь к себе и отношение к себе
и другим людям**

Если говорить про отношения с собой, то на каждого травмированного Внутреннего Ребенка найдется критикующий Внутренний Родитель, который проявляется так:

- Забота о себе заменяется критикой, осуждением, излишней требовательностью;
- Ненависть к своему телу;
- Потакание слабостям;
- Сравнение себя в не свою пользу;
- Перегрузки на работе;
- Игнорирование физических симптомов.

Отношения с другими выражаются через такое поведение, как:

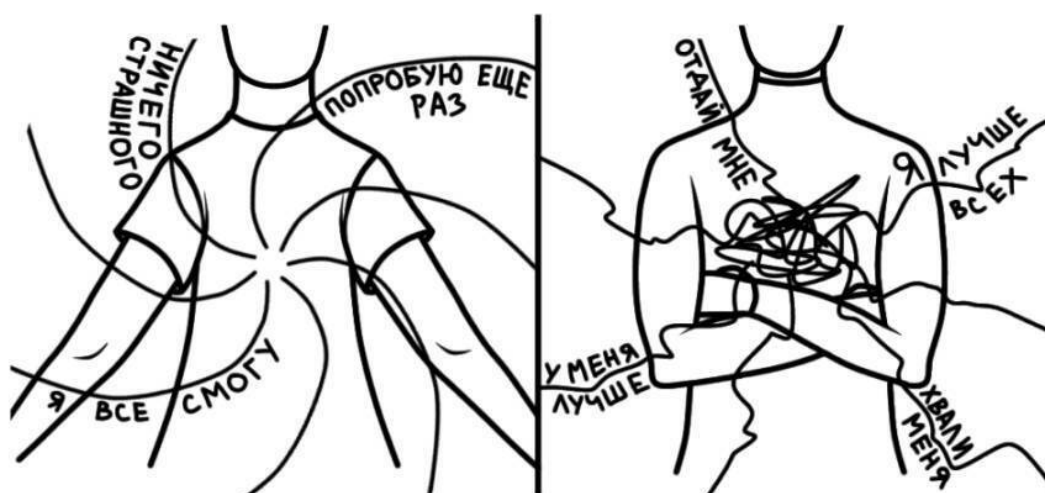
- Эгоизм;
- Чрезмерная требовательность к другим, придирки;
- Постоянная конкуренция;
- Сложно отказать или попросить о помощи;
- Стремление выглядеть хорошим в глазах других;
- Зависимость от мнения;
- Собственная незащищенность выливается в агрессию.

Разница между эгоизмом и любовью к себе

Эрих Фромм писал, что эгоизм – это проявление нелюбви к себе. Человек, который себя не любит, вечно за себя тревожится.

Эгоист боится, что другие будут лучше него. Он тратит усилия и способности, чтобы получить что-то, что есть у других. Он вынужден доказывать себе и окружающим, что не хуже других. Поэтому это выглядит как выпячивание своего «Я». Эгоист словно кричит «Посмотрите на меня! Это я, я здесь, я не хуже, чем вы!».

Эгоист действует как бы исходя из дефицита, нехватки, поэтому стремится потреблять – время, вещи, внимание.



Это приводит к следующим проявлениям:

- Неумение быть благодарным;
- Стремление манипулировать другими;
- Потребность в одобрении;
- Неспособность уважать других;
- Эгоист сравнивает себя с другими, и, если кто-то оказывается в чем-то лучше, это ранит его, если хуже – дает короткое удовлетворение;
- Стремление получать блага за чужой счет.

Как формируется любовь к себе

Первичное отношение к себе

Ребенок не видит себя со стороны. Он, как в зеркале, отражается в глазах родителей (и в первую очередь мамы). В первые 1-2 года жизни формируется нейронная сеть мозга, ребенок на уровне чувств «понимает» отношение родителей к себе. Выводы, которые ребенок делает в это время, прочно впаиваются в его представление о себе.

Отношение родителей к ребенку становится образцом для любых отношений, в том числе с самим собой.

Чувство самооценности, восприятие мира как безопасного или опасного места формируется в этот период.



Ребенок не может оценить правильность поступков взрослых и качество отношения к нему. Родители воспринимаются непогрешимыми.

Заботу, доброе отношение, ласковые объятия ребенок воспринимает как послы: «Ты хороший», «Ты любимый», «Ты нужен», «Тебе можно».

Агрессию, оставление, равнодушие по отношению к себе ребенок воспринимает как «Ты плохой», «Мы тебя не любим», «Ты не нужен», «Тебе нельзя» (быть с нами, получать доброе отношение и т.д.).

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.