

Алёна Трубицина

МЕТОД ТЕПЛЫХ ≡ КОТИКОВ ≡



Время убрать когти
и полюбить себя

Умный тренинг, меняющий жизнь



Умный тренинг, меняющий жизнь

Алёна Трубицина

**Метод теплых котиков. Время
убрать когти и полюбить себя**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.92
ББК 88.53

Трубицина А.

Метод теплых котиков. Время убрать когти и полюбить себя /
А. Трубицина — «Издательство АСТ», 2022 — (Умный тренинг,
меняющий жизнь)

ISBN 978-5-17-153002-0

«Ты недостаточно стараешься, нужно больше». «У тебя недостаточно мозгов для этой работы». «Ты недостаточно делаешь, чтобы тебя любили». И еще сотни таких мыслей, смешанных с презрением к себе и ощущением, что с тобой что-то не так. Как вырваться из бесконечного цикла насилия над собой, усталости и отчаяния? Попробовать сделать шаг навстречу себе. Вместе с автором Алёной Трубициной, психологом и арт-терапевтом, ты: • начнешь принимать себя со всеми плюсами и минусами; • научишься заботиться о себе и быть собой; • сможешь договориться с внутренним критиком; • поймешь, как устанавливать и отстаивать личные границы; • узнаешь экспресс-техники самопомощи при тревоге и панике. С помощью авторской системы практик и вопросов ты научишься понимать себя и найдешь гармонию в отношениях с собой и другими. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-153002-0

© Трубицина А., 2022
© Издательство АСТ, 2022

Содержание

Предисловие	6
Как работать с этой книгой?	7
Глава 1. Грани любви	9
Пирамида понятий	12
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Алёна Трубицина
Метод теплых котиков. Время
убрать когти и полюбить себя

© Трубицина А., 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2023

* * *

Предисловие

В этой книге я познакомлю вас с концепцией отношений с самими собой и любви к себе как системы действий, а не погони за абстрактным чувством. Она основана на сотрудничестве и самосотрадании, а не на преодолении, подавлении и насилии.

Предлагаю вам сразу включиться в практику, честно ответив на эти вопросы:

- ◆ Хорошо ли вам с собой?
- ◆ Кажется ли вам, что вы – это что-то не очень хорошее, требующее доработки и улучшения?
- ◆ Часто ли вам приходится заставлять себя что-то делать, ругать и понукать?
- ◆ Наказываете ли вы себя?
- ◆ Часто ли вы испытываете злость, недовольство и разочарование по отношению к себе?
- ◆ Кажется ли вам, что всё это – необходимость, единственный возможный способ успешного существования?
- ◆ Как вам живется с этим? Комфортно ли вам так жить? Хотели бы вы что-то изменить в бесконечном цикле насилия над собой, усталости и отчаяния?

Если эти вопросы вызывают у вас отклик, эта книга точно для вас. Я попробую объяснить, почему стоит хотя бы попытаться полюбить себя. Мы не будем ограничиваться теорией – я покажу, как это сделать на практике. И вы сами убедитесь, что любовь к себе не пустой звук, даже если вы убежденный скептик в этом вопросе.

Эта книга подойдет как тем, кто только погружается в тему отношений с собой, так и тем, кто перепробовал уже многое, но всё ещё не может ухватить нужное состояние за хвост. Я начинаю с самого начала – и просто, последовательно и логично убеждаю вас, зачем хорошо к себе относиться и как именно это делать. Вы увидите, что это выгодно не только на вашем субъективно-эмоциональном уровне, но и с точки зрения успешности, построения отношений с другими людьми и даже формирования здорового общества.

Моя задача – уговорить вас поверить в то, что хорошее отношение к себе – это не только правильное, но и эффективное решение (причём не только для вас). Этим положением я отдаю дань современной моде на личностную и профессиональную самореализацию, амбициозность и стремление к успеху. Я считаю это важными ориентирами, которые тоже стоит уважать и на которые все мы имеем право.

При этом я хочу отметить, что успех, эффективность и достижения ни в коем случае не являются объективной самоцелью нашего существования. Мы можем выбрать их для себя, но это совершенно необязательно. Это тоже мода, которая определяется распространёнными сейчас идеалами, ориентированными на рост, экспансию, потребление и пр. Кроме того, каждый из нас понимает успех по-разному, и все мы вправе выбирать свои индивидуальные ориентиры. А хорошее отношение к себе сделает возможным любой вариант.

Мы с вами будем учиться выстраивать уважительный и глубокий внутренний диалог, который поможет сформировать новую модель отношений с собой, ориентированную на сотрудничество, поддержку и понимание. Это разовьет ваш эмоциональный интеллект и существенно усилит навыки коммуникации в межличностных отношениях. Вы научитесь исходить из позиции сочувствия и уважения (но при этом сохраняя твердые границы) в любой коммуникации, внешней и внутренней, что и является основным залогом успеха эргономичного взаимодействия.

Как работать с этой книгой?

В этой книге будет много практических упражнений. Я очень-очень рекомендую их выполнять: так вы не просто получите информацию, которая, скорее всего, выветрится из вашей головы за пару месяцев, но и начнете делать реальную работу, которая поможет существенно улучшить отношения с собой. Полноценное выполнение всех предлагаемых в книге упражнений заменит не один час терапии.

Я понимаю, как тяжело может даваться выполнение упражнений – нужно останавливаться, думать, записывать что-то, погружаться в не всегда приятные воспоминания, сталкиваться со сложными переживаниями. Но эти усилия не пройдут даром и принесут вам хорошие результаты. Оно того стоит, я проверяла на себе.

Помимо упражнений я буду предлагать вам «Вопросы для размышления». Старайтесь отвечать на эти вопросы если не письменно, то хотя бы у себя в голове. Они не случайны и направлены на развитие осознанности, которая углубит ваше понимание себя. К тому же у вас сформируется привычка задавать себе бережные вопросы и проявлять любопытство к своим внутренним процессам, их характеристикам и причинам. Я называю это «психотерапевтическим мышлением» – определенный вид логики, вдохновленный психотерапевтическим процессом, который, опираясь на основные представления о работе психики, позволяет не блуждать кругами в своей рефлексии, а прицельно задавать вопросы и находить необходимые ответы. А также помогает выстроить более благотворный и эффективный внутренний диалог.

Конечно, не на все наши вопросы о самих себе можно найти однозначные ответы. Но способность выдерживать эту неопределенность и не воспринимать её как нечто негативное, а скорее как что-то приятно-любопытное – это еще один навык, над которым мы с вами будем работать.

В какие-то моменты у вас и вовсе не будет ответов на мои вопросы. И это тоже нормально, потому что многие из этих вопросов «на вырост». Они запускают у вас процесс анализа на подсознательном уровне, создают зону роста. Главное – это не четкие ответы, а то, что вы вообще начнете обо всём этом думать. А ещё ответы могут меняться со временем – и это тоже абсолютно нормально.

Ещё одна рубрика – «Добрый текст». В некоторых темах я буду предлагать вам терапевтические тексты – специально подобранные слова, которые обладают целительным эффектом. Мне нравится называть такие тексты «мантрой». Или, например, можно сказать, что это психотерапевтическая молитва.

В чем польза этих текстов:

1. Помогают исцелению внутренних травм.
2. Дают позитивное самовнушение.
3. Перестраивают внутренние установки.
4. Основа для самоподдержки в трудные моменты.

5. Учат заботливо, по-доброму и «терапевтично» разговаривать с собой, формируют внутреннюю опору.

Как их использовать:

- можно носить с собой и читать в трудные моменты,
- можно читать перед сном/ медитацией,
- можно составлять собственные тесты по примеру.

В целом постарайтесь сделать работу с этой книгой максимально комфортной для себя. Не торопитесь, читайте в своём темпе. На усваивание новой информации (в первую очередь новых знаний о себе, полученных во время выполнения упражнений) нужно много времени, и это нормально. А для того, чтобы качественно изменить отношения с собой, и подавно –

поэтому старайтесь не внедрять больше трех новых привычек за раз, чтобы ваш энтузиазм не выгорел слишком быстро и остались силы на поддержание успехов. И, конечно, не требуйте от себя слишком много, возвращайтесь к упражнениям и вопросам позже, если нет сил или желания работать с ними в моменте.

Сил и удачи вам!

Глава 1. Грани любви

Предложение «полюбить себя» в наши дни стало почти таким же популярным, как похудение и быстрый заработок. Очень часто оно идёт в связке с упрощением – «просто полюби себя», «возьми и сделай». А также навязыванием не самых приятных и плодотворных чувств:

◆ вины за отсутствие этой любви – «я взяла и полюбила себя, а ты просто сопротивляешься/ ленишься»;

◆ ответственности за последствия нелюбви к себе (пока не полюбишь себя, тебя не полюбят другие; все проблемы от нелюбви к себе и пр.).

Все эти комментарии не учитывают базовой истины – невозможно насильно заставить себя что-то чувствовать. Можно принудить себя что-то сделать или не сделать. Но чувства – на мой взгляд, к счастью, – остаются неподвластны волевому усилию.

Зато можно постепенно работать над формированием какого-то чувства – чем мы с вами и будем заниматься в этой книге. Если точнее, то это скорее не формирование, а обнаружение: наблюдая за маленькими детьми, выросшими в благоприятной обстановке, становится очевидно, что любви к себе и самопринятия в нас изначально заложено как раз столько, сколько нужно. Это очень естественное для нас состояние. Но в ходе взросления, под давлением различных социальных динамик это чувство легко потерять. Хорошая новость заключается в том, что любовь к себе – не золотая песчинка на дне океана. Найти и водворить её обратно в свою душу будет гораздо легче.

Для эффективности и понятности этого процесса я предлагаю рассматривать любовь к себе как чувство и как систему действий. Чувство мы пока оставим в стороне, хотя так или иначе мы будем его касаться. Чувства – материя очень эфемерная, с ними сложнее работать самостоятельно. К тому же, концентрируясь только на чувстве, мы можем невольно запускать еще и такой процесс:

**я себя не люблю,
у меня есть какие-то проблемы,
я как-то не очень себя чувствую**



**мне говорят, что все мои проблемы
от нелюбви к себе, чтобы их решить,
надо немедленно себя полюбить**



**у меня не получается
(по очень естественным причинам,
но я отказываюсь признать
эту естественность)**



**я начинаю на себя злиться,
винить и критиковать себя**



**любви к себе становится еще меньше,
спираль сжимается**

Нам разве такое надо?

А вот с системой действий гораздо проще совладать и начать применять её в повседневной жизни. Ведь это конкретные шаги, призванные воплощать любовь к себе на практике, необязательно её при этом испытывая. Здесь в самом деле достаточно волевого усилия и тренировки. И постепенно, вслед за действиями и проработкой глубинных процессов, может прийти и само чувство – но уже не насильно, а естественным путем. Какие основные действия потребуются, чтобы приблизиться к нему?

- ◆ Адекватное отношение к себе (справедливые действия по отношению к себе и уважительный стиль общения с собой).

- ◆ Понимание того, почему мы такие, какие есть, которое позволит сочувствию и принятию занять место изнуряющей самокритики.

- ◆ Формирование внутренней опоры вместо нестабильной и зачастую болезненной и жестокой опоры на что-то во внешнем мире (люди, вещества, стратегии эскапизма и пр.).

- ◆ Проработка травм и установок из прошлого (чтобы отпустить пережитую боль и позволить себе повернуться от прошлого к настоящему и будущему).

На более глубинном уровне, который достигается за счет сочетания психотерапии и продолжительной самостоятельной работы, направленной на формирование самооценности, мы решаем ещё три задачи.

- ◆ Дать себе право на жизнь: «Я заслуживаю существовать, иметь свои желания и амбиции, стремиться к счастью».

- ◆ Дать себе право на подлинное проявление: «Я имею право быть собой во всей своей индивидуальности, показывать свои эмоции, заявлять о своих потребностях».

- ◆ Дать себе право на занятие места: «Я могу просить о помощи, я могу привлекать внимание, я могу доставлять неудобство».

Любить себя модно, это мы знаем.

Но зачем нам это на самом деле?

И нужно ли вообще?

В первую очередь важно адекватно к себе относиться. Адекватно – значит с уважением, добротой, пониманием. Так, как вы бы относились к своему близкому и важному другу. К ценному сотруднику. К ребёнку. К любимому питомцу, в конце концов.

Мотивация исключительно прагматичная – с таким отношением нам будет легче и эффективнее существовать:

- ◆ проще понимать себя и на основе этого понимания ставить цели, а затем достигать их;
- ◆ легче справляться с трудностями, у нас будет больше ресурса, мы будем выносливее и устойчивее;

- ◆ комфортнее сотрудничать и договариваться с другими людьми;

- ◆ всё это сделает нас более адаптированными членами общества.

Дальше мы еще будем рассуждать о любви к себе и эгоизме, но, по-моему, даже этот список дает понять, что любовь к себе приносит пользу не только себе.

Можно, конечно, прожить и без всей этой мишуры о любви к себе – и даже быть при этом успешными, популярными, уважаемыми, возможно даже временами немного удовлетворёнными. Но, действуя из любви к себе и выбирая себя, жить будет легче и приятнее, а в перспективе – дольше и здоровее.

С самым чувством любви к себе всё обстоит немного сложнее. Начнём с того, что, как и любое чувство, оно субъективно, и достаточно сложно сравнивать эти переживания у разных людей. Есть исследования, которые доказывают, что хорошее отношение к себе существенно повышает вероятность психологического благополучия¹.

В этих исследованиях речь идёт именно о хорошем отношении к себе как самосострадания (комплексе чувств и действий), что также поддерживает мой план сосредоточиться именно на действиях. Кроме того, любовь – это не единственный фактор, обеспечивающий наше благополучие, достаточно и чувства удовлетворенности, осмысленности жизни, ценных межличностных связей. Поэтому я придерживаюсь мнения, что яркое переживание любви к себе – это, безусловно, круто, но если его нет, то можно отлично прожить и без него. Главное, чтобы отношения с собой по большей части были сбалансированными и экологичными.

Важно помнить, что все наши чувства относительно нелинейны и непостоянны – достаточно сложно чувствовать всепоглощающую любовь к себе круглыми сутками. В какие-то моменты мы нравимся себе больше, в какие-то – меньше, мы можем быть довольны собой, но можем и злиться на себя – и это всё на 100 % нормально. Гораздо более полезными и жизнеопределяющими навыками являются способности осознавать непостоянство этих чувств, уметь их регулировать и дистанцироваться от них в тяжелые моменты («сейчас я на себя злюсь, но я могу напомнить себе, что во мне есть немало хорошего и обычно я вызываю в себе более тёплые чувства»).

Вопросы для размышления

- Какие идеи о «любви к себе» есть у вас?
- Кажется ли вам это реальной задачей?
- Как вы себе представляете человека, который себя любит? Как вам кажется, встречали ли вы таких людей (в том числе в книгах, фильмах)? Что бы вы могли взять для себя в их поведении и пр.?
- Если бы вы уже любили себя, как бы вы себя ощущали? Как бы вы себя вели? Как бы поменялась ваша жизнь?
- Что из этих изменений можно было бы ввести уже сейчас, не дожидаясь самого чувства?

¹ Zessin, Ulli, Oliver Dickhäuser, and Sven Garbade, 'The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis', *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7.3 (2015), 340–64

Пирамида понятий

В сфере любви к себе есть много терминов, которые могут казаться интуитивно понятными, но в то же время их изобилие порой приносит немало путаницы в понимание этой внутренней системы нашей психики.

Зачем вообще в них разбираться? Понимание этой структуры даёт нам лучшее понимание тех задач, которые стоят перед нами. На практике нам вовсе необязательно всегда оценивать себя на сто процентов и чувствовать непоколебимую уверенность в себе вне зависимости от обстоятельств. Гораздо важнее уметь объективно и стабильно себя воспринимать даже в сложных ситуациях. Под стабильностью подразумевается, что мы не меняем свой образ-Я от ситуации к ситуации, а примерно понимаем, кто мы, что мы и как мы, а также что влияет на те или иные наши проявления и результаты. Такое состояние поможет сохранять эмоциональное благополучие, повысить стрессоустойчивость и объективность в суждениях и решениях.

Давайте представим соотношение этих понятий в виде пирамидки.



Самоценность

В самой основе лежит самоценность: непоколебимая вера в то, что я имею право на жизнь и занятие места, на идеальность и свои особенности, на подлинное проявление, на исполнение своих желаний, на благополучие, счастье и удовольствие. И главное: в то, что я – обладатель всего этого по праву рождения, т. е. мне не надо выполнять какие-то сложные условия для того, чтобы все эти права получить. Такое мировоззрение даёт нам огромную силу и существенно облегчает жизнь.

Человеку с развитой самоценностью легче:

- ◆ защищать себя в случае разногласий, отстаивать себя и свои границы;
- ◆ понимать себя, осознавать свои потребности/особенности и жить «своей» жизнью;
- ◆ сохранять устойчивость при столкновении с трудностями, неудачами, проблемами, критикой, конфликтами;
- ◆ находиться в состоянии психологического благополучия;
- ◆ позволять себе отличаться от других людей и не нравиться всем, не нуждаться в постоянном одобрении и позитивных реакциях;
- ◆ реалистично оценивать свои возможности;

- ◆ чувствовать собственную ценность вне зависимости от конкретных результатов/показателей/отзывов в одной из сфер;
- ◆ выдерживать неопределённость и несовершенство (свое и чужое);
- ◆ уважительно и чутко относиться к себе.

Ощущение самооценности в каком-то смысле может быть врожденным, но на его закрепление или разрушение сильно влияет наш ранний опыт. Обилие безусловной любви, поддержание автономности и уважение к границам и индивидуальности ребёнка укрепляют самооценку. Попытки сделать ребёнка удобным, манипуляции вроде «если ты не будешь делать так-то, я не буду тебя любить», насилие в любых формах, эмоциональная отстранённость и прочее ставят под сомнение ощущение собственной безусловной ценности и могут привести к формированию сложной системы убеждений, описывающей, что же надо делать, чтобы заслужить право на жизнь и проявление. Как правило, эти идеи связаны с одобрением других, высокими достижениями, полезностью, идеальностью, удобностью и т. п. Безусловно, на формирование самооценности влияет не только родительская семья, но и отношения со сверстниками, социальные процессы, травмирующие события и т. п.

Наша жизнь, как следствие, превращается в бесконечную гонку в попытке удовлетворить всем необходимым требованиям, чтобы почувствовать безопасность (с раннего детства у нас есть полусоздаваемая интуитивная связка между любовью близких людей и безопасностью, ведь в младенчестве мы не в состоянии выжить самостоятельно, нам нужна помощь и забота взрослых, проявление которых часто завязано на любви). Если же мы оцениваем свои усилия в этой гонке как не слишком плодотворные, то отсутствие чувства собственной безусловной ценности может приводить к чувству отчаяния и потенциальным психологическим сложностям.

Достаточно часто мы употребляем слова самооценка и самооценность как синонимы, хотя самооценка – это лишь верхушка айсберга, которая не может рассматриваться отдельно от самого айсберга в виде самооценности. Соответственно, то, что мы называем проявлениями заниженной самооценки, – это проявления отсутствия чувства самооценности.

Вопросы для размышления

- Ощущаете ли вы свою безусловную ценность?
- Есть ли у вас ощущение, что вы должны заслуживать право на жизнь, уважение, любовь?

Если да, то как это влияет на вашу жизнь?

- Как вам кажется, с каким опытом именно в вашей жизни может быть связано такое ощущение?
- Как это ощущение влияет на вашу жизнь в настоящем?

На самооценности, в свою очередь, вырастают принятие себя и любовь к себе, тесно переплетенные между собой.

Принятие себя

Этот внутренний процесс отражает воплощение права на подлинное самопроявление. Он выражается в принятии своей уникальности вне категорий хорошо/плохо, а просто как набор каких-то особенностей.

«Я не хороший и не плохой, я – это просто я. Что-то даётся мне тяжело, что-то легче. Что-то мне нравится больше, что-то меньше. Мне нравится в себе многое, особенно это и это. Над чем-то, возможно, стоит поработать. Но в целом я вижу себя как сбалансированную разностороннюю систему и не испытываю острого желания радикально поменять всё или быть кем-то другим».

Думаю, не надо объяснять, каким мучительным может быть ощущение от того, что в своём натуральном виде мы недостаточно хороши и нам обязательно надо в себе что-то менять.

К сожалению, современная мода на саморазвитие подразумевает, что все мы априори несовершенны и работа над собой должна быть непрерывным и постоянным процессом. Что это что-то, что обязательно нужно для того, чтобы мы могли считать себя «хорошими» и «достойными».

Но реальность такова, что далеко не всегда у нас есть такая потребность и/или возможность – и это абсолютно нормально и даже здорово. Совершенства не существует, а навязчивое стремление к нему при ближайшем рассмотрении является скорее невротической идеей, растущей из боли и страха. К тому же не стоит забывать и про ограниченность нашего ресурса: мы не можем непрерывно находиться в состоянии активности – ни наше тело, ни наша психика не подготовлены к этому.

Вы не должны быть вечным «проектом в доработке». Вам необязательно стремиться к своим и чужим идеалам. Вы можете просто быть собой, такими, какими вы являетесь прямо сейчас, и этого будет достаточно. Ваше право на жизнь и счастье не определяется степенью вашей близости к совершенству. Вы имеете полное право на изменения и работу над собой, и хотя это бывает очень важно и полезно, вы не обязаны вовлекаться в эти процессы, чтобы заслужить любовь, уважение или право на что бы то ни было.

Упражнение «Меня достаточно»

Попробуйте сделать пару глубоких вдохов, по желанию прикрыть глаза и твёрдо сказать вслух что-то в духе:

«Меня достаточно. В нынешнем виде и форме, с текущими качествами, с имеющимися знаниями и навыками. Я заслуживаю любви, уважения и принятия прямо здесь и сейчас. Мне не надо меняться из страха потерять всё это. Я могу чувствовать себя в безопасности и в мире с собой. Меня достаточно».

- Какие чувства у вас возникли в ответ на эти слова? Какая реакция была в теле? Было ли вам легко это сказать или скорее трудно?
- Возникли ли у вас какие-то ассоциации или воспоминания? Если да, то было бы здорово записать их, они могут пригодиться в дальнейшей работе.
- Возникло ли у вас сопротивление этому послы? Есть ли в нем какие-то конкретные аргументы или идеи? Что бы вы могли ответить на них, как поспорить с ними? Эти идеи можно будет проработать в главе 3, когда мы будем учиться работать с установками.
- Заметили ли вы отличия в том тексте, который я привожу как пример, и том, который вы в итоге произнесли? Если да, то какие? Как вы думаете, что это может вам о вас рассказать?

Вы можете учиться чему-то новому, потому что вам интересен процесс, а не потому, что это является обязательным атрибутом «достойного» человека. Вы можете выбирать более здоровое питание и включать занятия спортом в свою жизнь, потому что от этого вы будете чувствовать себя лучше физически, а не потому, что так «правильно». Вы можете ходить на психотерапию, потому что это помогает вам улучшить ваше психологическое состояние, а не потому, что так делают известные и успешные люди.

Наша способность принимать себя напрямую связана с двумя факторами: как окружающие реагировали на нашу индивидуальность в ходе взросления (принимали ли нас?) и какой пример их самопринятия мы видели со стороны. Наблюдая за тем, как множество людей вокруг нас насилуют себя и других в попытке удовлетворить воображаемым критериям, мы невольно усваиваем это как норму и нам становится сложно представить иной расклад. Но во взрослости, когда мы начинаем искать ответы на вопросы про наше состояние, мы можем начать делать

осознанные выборы в пользу совсем другого мировоззрения, которое я и предлагаю вам в этой книге.

А ещё саморазвитие «из-под палки», из чувства страха (не быть достаточным) не является по своей сути саморазвитием. Это скорее насильное усваивание новых навыков и информации, не имеющее отношения к реальному росту. Развитие становится полноценным, когда оно исходит из базового принятия и понимания себя, а не формального насаждения чего-то модного. В следующей главе мы будем подробнее говорить о принятии разных своих частей и о важности встраивания нового в старое, а не просто бездумного избавления от всего, что кажется «плохим».

Вопросы для размышления

- Принимали ли окружающие (в первую очередь ближайшие члены семьи и первые коллеги сверстников) вашу индивидуальность в детстве и юности? Пытались ли вас изменить? Если да, то в какую сторону? Как вы думаете, почему и зачем им могло этого хотеться?
- Принимали ли окружающие вас люди самих себя, какой пример они вам подавали? Какие ситуации «непринятия» особенно вам запомнились? Какие выводы вы сделали в те моменты?
- Как вам кажется, что по этой теме вы усвоили из окружавшего вас культурного фона: книг и фильмов, историй про знаменитостей, разговоров окружающих?
- Как вы считаете, есть ли в вашем представлении какие-то условия, которым вы должны удовлетворять, чтобы иметь право принять себя «с чистой душой»? Если да, то какие? Как вы думаете, почему именно такие условия? Действительно ли им стоит быть именно такими на ваш взгляд? Как далеко ваше реальное Я от этого образа? Как это заставляет вас себя чувствовать? К каким тенденциям это приводит в вашей жизни?

Упражнение «Самопринятие»

Выпишите те качества, черты, особенности, которые вам в себе сложно принять. Это может быть как что-то совсем неприемлемое, так и просто не слишком симпатичное. Попробуйте взглянуть на них как на качества какого-то другого человека. Относились ли бы вы к ним так же или что-то бы поменялось? А теперь попробуйте ответить на следующие вопросы.

- Почему именно мне это кажется неприемлемым?
- Кто меня научил, что это нельзя в себе принять, что это «плохо»?
- Действительно ли мне это мешает? Или это мешает кому-то другому, кто хочет сделать меня похожим на себя, удобным, обычным, ещё каким-то?
- Если правда мешает, то как я могу это изменить? Постепенно и с уважением к себе.

Любовь к себе

На очень примитивном уровне любовь к себе можно воспринимать как чувство симпатии к себе. Можно разделять его на уважение и восхищение конкретными чертами или всей системой в целом; благодарность за то, что удалось справиться с какими-то трудными ситуациями; искреннее желание делать себе хорошо; или даже просто трудноописуемое чувство теплоты к себе.

Вопросы для размышления

- Какие ваши черты вызывают у вас уважение/симпатию?
- За что вы себе благодарны? Чем вы гордитесь?

- Хочется ли вам сделать себе «хорошо»? В чём бы это могло выразиться?
- Есть ли у вас чувство теплоты к себе?

Со словом «любовь» всё вообще не так просто – каждый из нас подразумевает под этим словом что-то немного своё, основываясь на своём индивидуальном опыте. В этой книге я рассматриваю любовь как чувства, которые возникают по отношению к человеку или другому объекту с течением времени: искреннее пожелание самого наилучшего; желание быть рядом; стремление помогать, поддерживать, отдавать часть своего ресурса; а также наличие какой-то потребности, которая удовлетворяется этим человеком/объектом в ответ. Обычно любовь вырастает на основе какой-то базы: гормонов, рождающих чувство влюблённости; общих тем и интересов; прожитого вместе опыта и пр.

В случае с самим собой это практически идеальная база: ведь мы сами для себя – в прямом смысле самый важный человек на свете, от которого зависит вообще всё, начиная от выживания и заканчивая счастьем. С этой точки зрения чувство любви к себе кажется максимально естественным и оправданным.

В любви всегда присутствует баланс чувственного и поведенческого компонента: вне зависимости от индивидуального восприятия любви, большинство людей согласится, что действия очень и очень важны. Безусловно, чувственный компонент остаётся существенным фактором, но при этом его неотъемлемым спутником становятся и определённые действия, и поведение.

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.