

Олеся Галькевич

ЛЮБИ СЕБЯ

КАК

КОТТИКА



Олеся Галькевич

**Люби себя как котика. Советы
психолога про самоотношение**

«Автор»

2023

Галькевич О.

Люби себя как котика. Советы психолога про самоотношение /
О. Галькевич — «Автор», 2023

ISBN 978-5-0060-9686-8

Сколько книг о любви к себе вы прочитали? Пять? Десять? И как, сработало? Стали добрее относиться к себе, или все благие начинания разбивались о внутреннего критика, который кричит «не заслужила!», «не твой уровень!»? То ли дело – любить котиков. Ведь они такие милые, и им можно все простить, услышав их мурчание. А что, если мы будем относиться к себе так, как к своим котам? Есть самооценка, а есть самоОТНОШЕНИЕ. Оно – главнее. Начинать надо с него. В книге разложено по полочкам, откуда в нас обесценивание себя. И даны техники, чтобы все починить и стать любимым котиком для самих себя. У тебя получится!

ISBN 978-5-0060-9686-8

© Галькевич О., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Как надо себя любить и почему у некоторых не получается	5
Кто я и почему надо тратить свои деньги и время на чтение этой книги?	9
Опять книга про самооценку? Я пробовала, мне не помогает	10
Часть 1. Как получилось, что обесценивание себя стало нашей нормой?	13
Глава 1. Внешние причины: окружение, которое повлияло на нас	17
1. Как успешный успех «помогает» обесценивать себя. И как управлять этим влиянием	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Олеся Галькевич

Люби себя как котика. Советы психолога про самоотношение

Как надо себя любить и почему у некоторых не получается

Представь мордочку милого котика.

Улыбнулась? И я тоже улыбаюсь прямо сейчас, когда пишу эти слова.

Мне кажется, мы стали любить животных больше, чем себя.

Вспомни: как только мы видим котиков, обычно мы расплываемся в улыбке, нам даже не нужно думать почему. Нам нравятся котики. Мы не понимаем, почему мы улыбаемся. Мы просто улыбаемся.

И даже если улыбки нет, внутри все равно растекается тепло и нежность. Это состояние благости и милоты, которое вызывают в нас эти пушистики!

А вспомни, как на цыпочках ты обходишь котика, если он спит?



Мы идем мимо на цыпочках, только бы не разбудить котика. Только бы не помешать его сну!

Мы покупаем котика очень хороший корм, с креветками или лососем! Корм для котика должен быть очень вкусненьким, желательно подороже. Если задуматься, то мы понимаем, что иногда покупаем котика корм дороже, чем себе.

А как мы ведем себя, когда котик накусал? Например, если он кусается? Обычно мы думаем: «Ай-ай-ай! Я, наверное, обидела его или как-то не так его погладила, вот почему он укусил меня! Ай-ай-ай. Буду аккуратнее».

Нечасто мы ругаем котика за то, что он кусается, только если он вдруг совсем превратился в монстра. И даже в этом случае мы не держим на него зла.

Конечно, самая мерзкая ситуация, когда котик что-нибудь разодрал, разбил или сбросил со стола на пол. Конечно, мы расстраиваемся, особенно если эта вещь нам важна и ее нельзя просто купить заново.

Но злимся ли мы на котика по-настоящему? Начинаем ли мы гоняться за ним по всей квартире и злобно пинать? Конечно же, нет. Ну как можно?

Мы злимся на то, что разбилась наша ваза. А на то, что котик – козел, мы обычно не злимся. Это же котик!

А самое крутое – как котики умеют отдыхать! И в целом их режим дня и стиль жизни. Чего только стоят позы, в которых котики спят! А местечки, которые котики выбирают для того, чтобы поспать посреди белого дня? Давай еще вспомним, сколько времени они спят.

Они выбирают наши лучшие места в квартире. Самые тепленькие, насиженные диванчики. Причем на всем диване они выберут то место, с которого мы только что встали (ведь оно нагретое), или то, на котором уже лежит подушечка. Они выбирают нашу самую любимую кофточку, чтобы лечь прямо сверху! Ведь так приятно и правильно отдыхать на какой-то подушечке. Мягкой и тепленькой.

А вспомни, когда ты купила для себя кожаное кресло или шикарный пуфик, на котором планировала сидеть? Помнишь, что произошло в тот миг, когда ты его первый раз принесла в квартиру?

Твой любимый котик тут же залез на самое понтное местечко. И что ты сделала после этого? Ты бесконечно умилялась! Воскликнула: «Боже мой, какой мой замечательный любимый хороший котик! Выбирает все самое лучшее, молодец!» И решила пока посидеть на старом диванчике, а когда котик уйдет с нового местечка, тогда и ты посидишь на новом, купленном, между прочим, для себя кресле.

(Если что, я делаю не так. Из всей моей семьи я одна могу легко согнать котика с МОЕГО любимого местечка в любой момент времени, когда МНЕ надо. Но я постоянно вижу, что люди так сильно любят своих котиков, что снисходительно уступают им все свое любимое.)

Себя надо любить именно так!

Так, как люди любят котиков. И так, как котики любят себя.

Мы забыли, как можно любить себя. И это отлично, что мы можем это вспомнить, просто посмотрев на своего кота и отметив: «О, точно! Пора отдохнуть. лягу-ка я на свое любимое местечко и 15 минут вздремну после сытного обеда. А работа за 15 минут никуда не убежит».

Как котики любят себя?

Уверенно. Спокойно. Безапелляционно. У них вообще не возникает мысли о том, что в жизни есть еще кто-то важный, кроме них. Когда кто-то так к себе относится, у окружающих редко возникают критические мысли, типа: «А чего это он? Это же просто животное! А ну-ка, иди отсюда, это мое место».

Нет, когда кто-то транслирует такое отношение к себе, люди автоматом перенимают такое же отношение к этому субъекту. В подавляющем большинстве у людей есть сомнения и заниженная самооценка. Плюс страх и лебезение перед авторитетами (и более сильными). И когда мы видим, что кто-то ведет себя настолько уверенно по отношению к себе, мы автоматически принимаем, что также надо вести себя по отношению к нему. Мы считываем, что этот человек – важный, главный, в приоритете. Он увереннее чем мы. И сильнее. Значит, в иерархии я – после него.

Я не призываю к наглости и эгоизму. Я напоминаю тем, у кого заниженная самооценка, что рядом есть прекрасные милые модели уверенного поведения. Нам не нужно в эгоизм. Но нам нужна помощь вытянуть себя из заниженной самооценки в адекватную.

Как люди любят котиков?

БЕЗУСЛОВНО.

Просто за то, что это – котики. Им все прощается. Им покупается лучшее. Им уступается самое хорошее. Просто посмотрев на котика, хочется его погладить и посидеть рядом с ним. А уж если он помурчит – это будет бесконечный момент счастья в этот день!

И вот именно так нужно относиться к себе!

Когда мы думаем о себе или автоматом оцениваем себя, нам надо исходить из такой же безусловной заботы и милоты по отношению к такому чудесному существу – самому себе!

Представь, что котик шел и поскользнулся! Мы же не орем на него: «Ты че, ходить уже ровно не можешь?» Мы умиляемся: «Ой, котик! Поскользнулся! Надо получше полы мыть. А может, коврик какой-то постелить, чтобы ему удобнее ходить было?»

Представь, что котик съел что-то, валяющееся на полу, и его стошнило. Что мы делаем?

Конечно же, мы бубним: «Ты что, не смотришь, что жрешь? Ты нормальный вообще, всякую фигню с пола жрать? Теперь убирать после тебя, фу. Мне теперь таблетки тебе давать, ночь будешь плохо спать, еще мурчать не сможешь! А ты должен мурчать, я зачем тебя брала в дом?!»

Шутка, конечно же, нет. Так мы ругаем *себя*, если это *мы* заболели. И гнобим себя за то, что завтра на работу не сможем пойти, а работать надо.

Как же мы поведем себя с котиком? Мы начнем носиться вокруг него, жалеть его, гуглить, что делать, если котику плохо, звонить подруге, у которой тоже есть котик, и на всякий случай найдем ближайшую круглосуточную ветеринарку. И под конец скажем себе: «Надо полы лучше мыть, балда! Котик отравился, вот какая ты хозяйка».

Видишь, насколько сбит прицел?

Мы должны любить себя так, как люди любят котиков. Котики бы одобрили!

Кто я и почему надо тратить свои деньги и время на чтение этой книги?

Очередной психолог?

Да. Только психолог по психотравмам. С полноценным высшим образованием по психологии и 14 годами опыта в самооценке, мотивации, психологии и коучинге.

Это значит, что я умею вытаскивать самые грустные места из психики людей и чистить вместе с ними эти авгиевы конюшни. И после этого все раны затягиваются, и у человека больше «не фонит», не беспокоят фантомные боли и нет страшного ужаса, когда он вспоминает краем душеньки об этом. Рана зарастает.

Я умею находить такие слова, чтобы человек осмелился и разобрался с адowymi тенями из прошлого.

И еще я знаю, что у каждого человека есть жилка «жить, несмотря ни на что». И я знаю, как закладываются эти травмы. Как они формируются. Как именно убивается напрочь самооценка. Поэтому я знаю, как это чинить на фундаментальном уровне. На уровне самоотношения.

Очередная книжка психолога?

Да. Только моя первая же книга «Тараканы в твоей голове и лишний вес» попала в рейтинг самых продаваемых книг 2020 года на сайте «Форбс», более двух лет находится в разделе «Популярное» в крупнейшем книжном сервисе «Литрес», победила в конкурсе нон-фикшн книг «Это факт!» и стала номинантом премии «Здравомыслие».

Редакторы топового издательства нонфикшн-литературы «Бомбора» сами нашли меня и предложили издать мою книгу в бумаге.

А еще у моих книг – сотни отзывов от благодарных читательниц.

Так что ты действительно в нужном месте.

Очередная вода про самооценку?

Нет. Конкретные упражнения, набор правильных добрых слов о себе, алгоритм – как научиться СПРАВЕДЛИВО думать о себе (оценивать себя).

Очередная авторская методика?

Нет. Психология личности, психология развития – это научные дисциплины, и они едины для всех психологов.

Сколько в этой книге субъективного мнения?

Все. Нет субъективного мнения только в научных диссертациях.

Там каждое предложение базируется либо на уже чьих-то защищенных диссертациях, которые также прошли жесткую проверку, либо на исследованиях, которые проводятся на правильных выборах и большом количестве участников.

ВСЕ другие тексты – это субъективные мысли, выводы, взгляды, переработка.

Можно ли книге доверять?

Это можно понять, только составив собственное мнение о ней. А значит, придется прочитать. Иначе не поймешь.

Опять книга про самооценку? Я пробовала, мне не помогает

Не совсем. Скорее всего, ты здесь, потому что предыдущие книги про самооценку не сработали. И у меня для тебя хорошая новость: эта книга – другая.

Эта книга – про *самоотношение*.

Есть много людей, которые сколько бы книг ни прочитали, тренингов ни прошли, с них, как говорится, как с гуся вода. Вроде все понятно, идеи отличные есть. Но проходит несколько дней, и обесценивание себя ровненько возвращается на свое царское, главенствующее место!

Есть вещи глубже самооценки. И это – самоотношение.

Если фундаментально мы чувствуем о себе:

я – второй сорт,

всем везет, а мне обычно нет,

жизнь – однозначно борьба,

я вечно ною,

я неумеха,

я с детства не умею доводить дела до конца,

вон у него получается, а у меня, как обычно, нет,

я вечно куда-то вляпаюсь...

...то с таким фундаментальным чувством (или «знанием») о себе, как мы будем самооценивать себя? Конечно же, плохо. Исходя из того первичного чувства, которое у нас есть о себе.

И даже если в жизни произойдет что-то хорошее, мы подумаем, что это наверняка случайно и завтра это у меня заберут. Может быть даже подумаем «скорее всего заберут».

А наши достижения мы принижаем и обесцениваем, потому что чувствуем, что на самом деле мы – все то, что перечислено в списке выше. Мы не «присваиваем» себе то, что является законным и справедливым результатом наших усилий. Потому что нам кажется, что это несоответствующий нам успех. На самом деле, наш результат хуже.

Нам стыдно заявить: «Да, это я сделала этот отчет! Да, это мое!» Мы говорим: «Ну да, я сделала, но это в основном Машина заслуга, она мне помогала». И мы искренне забудем, что Машина помощь была только в том, что она чаю нам принесла, пока мы делали тот супер отчет.

Когда же мы смотрим на истории успеха, мы возбуждаемся и воодушевляемся. Но через пару дней, или даже через пару часов, а может, и прямо в тот момент, когда почувствовали воодушевление и надежду сделать нечто подобное в своей жизни, все проходит. Мы чувствуем, что это не про нас. Ведь мы же знаем, какие мы. Куда нам?

Раньше мы надеялись больше и еще куда-то «рыпались». А сейчас уже стараемся даже не подпускать к себе это воодушевление. Потому что знаем, как обидно за себя и как больно будет потом, когда мы отчетливо пойдем, что боимся и не пойдем ни во что новое. Мы *не верим*, что мы можем. Мы знаем, что мы НЕ МОЖЕМ. Нам еще мама всегда это говорила. А потом мы попробовали, и мамы слова подтвердились. Ай, лучше не вспоминать! Пойдемте лучше круассан с чаем съедим.

Самооценка – это верхний слой. Поверх самоотношения. Поэтому, если с самоотношением проблемки, с самооценкой тоже будут проблемы.

Самоотношение (отношение к себе) должно быть такое же, как отношение людей к котикам.

Посмотрела на себя в зеркало – и улыбаюсь так же, как если вижу милого котика!

Шла по улице, споткнулась и подумала: «Ай-ай, хорошая моя! Какие плохие ДОРОГИ (а не „какая же ты неуклюжая, вечно ноги подворачиваешь!“). Больше не буду здесь ходить. Сейчас домой приду и ножку заброшу на диванчик, пусть полежит, отдохнет. Вдруг там, в суставе, что-то слегка сдвинулось? Пусть восстановится моя любимая ножка!»

Сделала отличный отчет и сказала себе: «Боже мой, какая я умная и сообразительная. Мой профессионализм уже о-го-го! Видимо, надо просить повышения или прибавки к зарплате. Лучше просто прибавки, зачем мне дополнительная ответственность? Ну разве что еще круче по карьерной лестнице подняться. И надо сегодня отпраздновать мое достижение! Я умница!»

У многих людей в самоотношении совсем «сбит прицел» и НЕЛЮБОВЬ к себе является НОРМОЙ. То есть автоматическое обесценивание и уничтожение себя – то первое, что выскакивает в голове и в душе, когда мы думаем о себе или смотрим на себя в зеркало.

Сама изначальная норма искажена. Поэтому и объективной оценки себя нет. Самоотношение: кнут без пряника вообще.

А когда у нас искаженная норма, то правильных слов оценки себя и справедливости к себе нет. Вообще нет. Нет моделей заботы о себе. Нет моделей справедливого отношения к себе. Есть только модель «Ты – кривая, косая, хуже других, никакуська. Что с тебя взять?»

Поэтому книги про любовь к себе почти не работают.

Когда наступает время любви и заботы о себе, возникает чудесный внутренний критик: «Ты офигела? Разлеглась! Давай вперед, еще то и это не сделано. Если сделано, то все равно. Ты? В спа? Лежать и вообще ничего не делать? Это точно не твоя роль, дорогуша. Возможно, другие могут, они изначально родились там, где можно. Но это не твой уровень».

Я в книге покажу, как более адекватно и справедливо оценивать себя.

Я сама говорю эти более правильные слова. Добрые, мудрые. Теплые и справедливые к тебе. Не обесценивающие. Не унижающие. Без оскорблений самой себя.

Не поломанные – «чего ты еще хотела?», «ты ж всегда ни о чем», «Машка точно бы на эти грабли не наступила», «сама виновата, что такого козла приютила».

Я покажу разнообразие более справедливых слов и мыслей о себе. Доброту и заботу, о которых ты иногда не можешь вспомнить, потому что у тебя их в принципе в голове нет. Нечего вспоминать! Их надо услышать от кого-то в первый раз.

А еще покажу механизмы «на пальцах и примерах», как формируются такие «кривые» мысли о себе, когда на самом деле мы были и есть совершенно нормальные! Я покажу этапы формирования самоотношения. Как мы становимся теми, кто котиков любит больше, чем себя.

Ну и, конечно же, упражнения! Будут две самые важные техники и еще парочка вспомогательных. Так что, как обычно в моих книгах, бери ручку, блокнот и пиши.

Но главное, что я покажу в этой книге, – это справедливые варианты оценки тебя. Без уничтожения. Когда человек всю жизнь живет в неправильной норме, ему откуда-то надо услышать в первый раз, какая еще норма может быть. Заботливая. Теплая. Уважающая себя.

Котик мурчит и рад, что я это пишу, смотри:



Часть 1. Как получилось, что обесценивание себя стало нашей нормой?



Вроде нормально жила тридцать лет, а тут вдруг поняла, что для себя у меня остались только еда, винишко да внутренний критик. Как так?

Как же получилось, что мы себя так загнали и перестали ценить?

Чтобы получить долгосрочный результат от прочтения этой книги, необходимо разобраться в самых базовых понятиях «нелюбви» и «обесценивания». Потому что, если ты не разберешься с ними, через недельку они же снова сбросят тебя обратно в бездну обесценивания.

Уверена, что ты хорошо знаешь эти «качели». Сегодня все отлично, я герой! Я уважаю себя и забочусь о себе. А завтра днем какой-то косяк, и вечером – снова упадок, и все неудачи прошлого снова запрыгивают на спину сзади и висят жуткой тяжестью неверия в себя.

Поэтому вперед, разбираемся с базой!

Чтобы разобраться, надо сформулировать суть и структуру проблемы.

Что такое нелюбовь к себе? Как она возникает? Как развивается? Как это изменить, если мы уже имеем пахучую кучу оценок о себе в душе?

Нелюбовь к себе – антагонист любви к себе. И то и другое – это отношение к себе. В психологии есть понятие самоотношения. Отлично! Нам надо разобраться с ним, и тогда мы поймем, как сформировалось именно негативное самоотношение.

Уверена, ты спросишь: «Самоотношение – это то же самое, что самооценка, или нет?» Очень правильный вопрос!

Самооценка – это то, как я сама оцениваю себя. Свои качества, достоинства, достижения, действия, чувства, возможности, место среди других людей. Это субъективное оценивание человеком самого себя в разных ситуациях, в сравнении с разными людьми.

А вот самоотношение – довольно постоянное отношение человека к самому себе. Мера принятия или непринятия человеком самого себя.

Понятно теперь, почему книги про повышение самооценки не всегда работают? Или работают краткосрочно?

Потому что, если мы про себя чувствуем, что я – лох и неудачник, то, как бы мы ни работали со сравнительными оценками себя, внутри все равно будет саднить от того, что я неполноценный по сравнению с другими. И это чувство будет у человека всегда и параллельно с тем, что, например, сегодня он сделал объективно отличное дело и достиг объективно важной цели. Да, будет думать он, сегодня – да. Но фоном будет присутствовать ощущение: «Ну да, неудачник добился одного результата в своей жизни, хаха. Только от этого ты не пересташь чувствовать себя неудачником».

То есть самоотношение ВЛАСТВУЕТ. Оно сильнее определяет отношение человека к собственным результатам и поступкам, чем оценки себя в сравнении с другими.

Например, у человека может быть адекватная самооценка при печальном самоотношении. (Правда, без личной терапии обычно будет заниженная самооценка при негативном самоотношении.) И именно из-за самоотношения он будет чувствовать себя наедине с собой плохо и будет ЧУВСТВОВАТЬ НЕЛЮБОВЬ к себе такому фу-фу-фушечному.

Есть внутренние причины, из-за которых у человека появляется нелюбовь к себе. И одновременно с ними есть внешние факторы, которые тоже сильно влияют на нас. Поэтому, как говорят умняши-математики, это «мультифакторная модель».

Но мы будем разбираться со всем этим максимально упрощая, иначе выйдет нечитабельный заумный текст самолюбующегося психолога.

Итак, причины нелюбви к себе есть внутренние и внешние.

Внешних четыре:

1. тренд успешного успеха;
2. религия с ее «человек виновен и грешен уже просто родившись»;
3. обесценивание человека – норма в нашем обществе;
4. историческая травма поколений.

Внутренних две:

– *душевная теплота и любовь от родителей* (дают ощущение я+ или я- и концептуальное ощущение безопасности/небезопасности в мире, контакта с собой вообще).

Умное название из психологии – теория привязанности и концепция «я ок, ты ок» Эрика Берна.

– *оценки нас словами от важных нам людей* (которые превратились в наши установки, наши мысли о нас самих).

Закладывают первичную концепцию нашего знания о себе и того, на что мы способны, чего мы достойны. Смешно, что это происходит еще до того, как мы умеем хоть что-то, кроме писать-какать, лежать и спать. Умное название – интроекты и интроекция (картина мира, система установок).

Любовь родителей (чувства) и **слова, которыми они говорили о нас** (те знания наши о нас, которые мы получили в спину от родителей и которые отражают только интерпретации и иллюзии родителей о нас, но никак не реальных нас), дали нам базу самоотношения к себе: вот так надо к себе относиться. Вот такой я. Раз я такая, то ко мне логично относиться вот так.

Дополнительные инструменты, которыми закрепляли нужное взрослым поведение, – **вина и стыд**. Попозже я расскажу, как их обезвредить и что такое правильные и неправильные вина и стыд.

После этой базы через инструменты **самосбывающихся пророчеств** и туннельного видения мы весь свой жизненный путь и опыт видим именно так. И себя в нем видим именно такими, как и было заложено изначально родителями.

Подведем итог. Нелюбовь к себе – это вариант самоотношения. Источник формирования нелюбви к себе – во внутренних причинах, чувстве любви/нелюбви от родителей и тех оценках, которые они необъективно давали нам в детстве (исходя из своих травм и мировоззрения). Внешние же факторы, в которых живем мы, люди на постсоветском пространстве, – только усиливают нелюбовь к себе и закрепляют ее как норму.

Способы, которыми наше мировоззрение и родители нас «прибивают», – чувство вины и стыда. А также автоматически работающие «самосбывающиеся пророчества».

Вот и баста!

Вот и получается на выходе самовоспроизводящийся «человечек-обесцениватель себя». Который к тому же чувствует, что у всех вокруг все лучше и они достойны этого, а он – нет. Как этот маленький котик, который из-за неуверенности в себе не осмеливается отобрать сосиски у более наглого:



Но не переживай! Сейчас со всем разберемся, и нелюбовь к себе уйдет, как рассеявшийся туман.

Глава 1. Внешние причины: окружение, которое повлияло на нас

1. Как успешный успех «помогает» обесценивать себя. И как управлять этим влиянием

Что лежало в основе тренда «быть успешным» изначально?

Литература об успешном успехе появилась в 30-х годах прошлого века. Причины волны «успешного успеха» лежат в экстрабыстром развитии общества и последующей Великой депрессии. Америка переживала свои «девяностые» в 20-30-е годы прошлого века. И, пережив это, люди захотели иметь больше денег и больше никогда не попадать в такой кошмар, как Великая депрессия, без финансовых накоплений.

Логично! На постсоветской территории мы, пережив свою «Великую депрессию» в девяностые, прекрасно понимаем, что это такое, и полностью разделяем это желание – заработать добротную подушку безопасности. А еще лучше – и подушку, и выйти на доход, достаточный для хорошей жизни! Вот они – изначальные цели литературы об успешном успехе. В тех условиях, которые ее породили.

Изначальная идея: заработать (накопить) достаточно денег, чтобы в трудные времена не остаться без хлеба и крыши над головой.

Что хотели люди на постсоветском пространстве, когда в 90-е и позже читали эти книги и заряжались идеей успешного успеха?

Просто создать себе достойную жизнь. Достойную настолько, насколько каждый для себя хотел. У кого-то достойная жизнь – пятикомнатная квартира, машина, дача. У кого-то – достаточно однушки, но много качественной еды. Люди после пережитых нищих 90-х просто очень хотели нормально жить. А нормально жить – это ведь нормально зарабатывать, чтобы организовывать себе эту жизнь. Мало отличий от американцев и изначальной идеи успешного успеха. Просто у них началось все это раньше.

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.