



## Как себя полюбить?

Наша первая встреча будет посвящена встрече с собой. Не так-то это просто – жить с самим собой, любить себя, принимать себя таким, какой ты есть, не сживать со свету за промахи и неудачи и ценить за успехи. Ну а как полюбить себя, если знаешь о себе все, в том числе и самое плохое? И нужно ли это?

Да, безусловно, нужно. Позитивное отношение, любовь и забота о себе самом делают нас счастливыми, гармоничными людьми. В то время как отсутствие этих чувств лежит в основе многих проблем и трудностей твоей жизни. Бережное, любящее отношение к себе вызывает желание и к другим людям относиться с уважением, заботой, доброжелательностью. Вспомним древнее изречение: «Полюби ближнего своего, как самого себя». То есть, имеется в виду, что сначала нужно полюбить себя, что любовь к себе – естественная и неотъемлемая часть сущности любого человека. Но как же редко она встречается! Скорее считается нормальным сказать про себя фразу типа: «убил бы себя!» или «ну и дурак же я!». Почему мы так говорим про себя, разбирать не будем, а лучше давайте сосредоточимся на изменении отношения к себе. Итак, первое упражнение.



### Зеркало

*Встань или сядь перед зеркалом. Желательно, чтобы оно позволяло увидеть себя в полный рост, или хотя бы такое, в котором ничего не мешало видеть лицо. Твоя задача – несколько минут постоять перед зеркалом, глядя себе в глаза, а затем сказать, назвав себя по имени: «Я люблю тебя (имя) таким, какой ты есть». Это одновременно очень просто и очень сложно. Сразу хочется смеяться, разглядеть свои дефекты, позировать, танцевать и много чего еще. Но твоя задача – удержаться от всего этого, просто посмотреть и сказать. После этого еще немного постоять, посмотрев себе в глаза, и повторить снова: «Я люблю тебя (имя), таким, какой ты есть». Вот и все.*

В ходе упражнения прислушивайся к себе. Обращай внимание на свои чувства. Что ты ощущал (ощущала), когда смотрел на себя и говорил эти слова? Было ли тебе трудно, или смешно, хотелось ли вообще на себя смотреть, удалось ли сказать себе эти хорошие слова? Как ты себя чувствовал после выполнения упражнения?

Можешь описать свои чувства в свой дневник, если он у тебя есть. Или просто поразмышляй на эту тему.

## **Учимся принимать себя такими, какие мы есть**

В первой статье мы говорили о том, как полюбить себя. Наша вторая встреча продолжает тему любви к себе. И начнем мы с обсуждения упражнения «Зеркало» (см. статья «Как себя полюбить?»). Напомню, что в ходе упражнения необходимо было проанализировать внимание на чувства, которые возникнут при его выполнении. Вспомните их сейчас.

### **Какие чувства могли возникнуть?**



Не у многих получается выполнить это задание полностью. Причины самые разные: кому-то просто не хотелось на себя смотреть, было тяжело и неприятно. Для кого-то оказалось сложным сосредоточиться на взгляде «глаза в глаза» – взор цепляется за различные вещи и предметы в комнате. Кому-то хотелось смеяться и корчить забавные рожицы. Иные чувствовали себя очень неловко и глупо, хотя свидетелей не было, никто не смотрел и не оценивал. Некоторым становилось грустно, и у них портилось настроение. Часто люди испытывали смущение, поскольку у нас до сих пор считается, что любить себя «неприлично». При этом одним все же удавалось выполнить упражнение, несмотря на некоторое неудобство, а другие по этой же причине отказывались его выполнять. В ряде случаев участники не могли вообще ничего сказать, произнести вслух какие-то слова, и уж тем более о любви к себе.

А бывает, что некоторым участникам удается и посмотреть, и сказать про свою любовь к себе, хоть это и непросто, и испытать при этом прилив радости, гордости, вдохновения и нежности к себе.

Вот такое простое, на первый взгляд, и неоднозначное упражнение. О чем оно? Думаю, ты уже догадался, что это – очень простая проба на любовь к себе, или, пользуясь устоявшимся в психологической литературе выражением, принятие себя. Постарайся воспринимать результаты этой пробы не как диагноз, а как материал для размышления.

## Интерпретация

Участникам, испытавшим сложности, неприятные чувства при выполнении этого задания и тем, кому вообще не удалось его сделать, скорее всего, трудно принимать и любить себя – как личность, индивидуальность, единственного и неповторимого человека на свете. О том же говорит и желание рассмеяться: так проявляется защита, сопротивление, нежелание сталкиваться с неприятными переживаниями. Отказ от выполнения упражнения также свидетельствует о сложностях с принятием себя и, как бы этот отказ ни объяснялся, суть одна – ты избегаешь контакта с самим собой.

Теперь о тех, кому легко удалось выполнить упражнение. Скорее всего, это люди, принимающие и любящие себя. Причем это принятие не обязательно должно сопровождаться феерической бурей восторга и счастья. Чувства могут быть самыми разными. Принимать себя таким, какой ты есть – это значит принимать и свои достоинства, и свои недостатки. Бывает, посмотришь на себя, но, несмотря на все недостатки, которые заметишь, чуть вздохнешь и улыбнешься: «Эх, несовершенна, конечно, что делать! Но я все равно тебя люблю».

Эта любовь не связана напрямую ни с внешностью (хотя и она играет здесь свою роль), ни с удачами-неудачами (кстати, во время неудач надо любить себя еще больше: кто же, если не ты?), ни с мнением других людей о тебе и т. д. По идее, любовь к себе глобальна и независима от чего бы то ни было, она как воздух, как биение сердца, как вдох-выдох.

Конечно, здорово, когда любовь к себе есть как данность. А если нет? Что же делать тем, у кого это прекрасное свойство не проявилось еще, не развито? Можно ли повлиять на это? Ответу: да! Не стоит расстраиваться, всегда есть надежда, что жизнь может измениться, потому что в каждый ее момент ты узнаешь что-то новое. Человек

находится в постоянном движении, он развивается и меняется на протяжении всей своей жизни. Осознать, что все люди меняются – все равно что сделать первый шаг к изменениям. Значит, и ты сможешь измениться! Для этого сделаем следующее упражнение.

## Гимн о себе! Декларация моей самоценности

(подготовлена на основе текста известного психотерапевта В. Сатир).



Я – ЭТО Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, и все, что оно делает; мое сознание; мои глаза; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос – громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, мои планы, мои мысли, мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу полюбить себя и подружиться с собой.

Когда я вспоминаю свое прошлое, есть что-то, что не вполне меня устраивает. Я могу простить себя за это и разрешить себе измениться. Я могу отказаться от того, что мне кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным.

Поскольку я дружу с собой и люблю себя, я могу открывать в себе что-то новое и узнавать все больше и больше вещей о самом себе. Я могу видеть, чувствовать, слышать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям. Имею все, чтобы быть успешным. Все, чтобы быть счастливым.

Я принадлежу себе, и поэтому могу строить себя и заботиться о себе.

Я — ЭТО Я, и Я — это замечательно!

Люби себя. Как можно чаще повторяй декларацию собственной самооценности – иногда целиком, иногда частями – в зависимости от обстоятельств. Можно вставить сюда слова, которых, на твой взгляд, не хватает. Или, наоборот, выкинуть что-нибудь. Пересказать текст своими словами. Но суть должна остаться прежней – про то, какой(ая) ты единственный (ая) и в любом случае, несмотря ни на что, замечательный (ая).

И хотя, на первый взгляд, это просто слова, они творят чудеса! Дело в том, что все слова, которые мы слышим от других, и особенно те, что мы говорим себе сами, влияют на нас, изменяют нас, превращаются в реальность. Только чаще всего мало хорошего о себе приходится слышать. Значит, надо исправить ситуацию! Человек может волшебным образом программировать себя и свое будущее. И этот гимн как раз способен изменить тебя, твою способность любить и принимать себя, твою способность радоваться себе – такому, какой ты есть.