

# Содержание

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Введение .....                      | 8  |
| Краткий путеводитель по книге ..... | 11 |

## Ступень 1

### Я У СЕБЯ ЕСТЬ!

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Отношение к себе: мое или чужое? .....                  | 14 |
| Выделяем персональную территорию .....                  | 18 |
| Природа психологического слияния .....                  | 23 |
| Ищем выход из слияния .....                             | 26 |
| Принятие себя как данности. ....                        | 30 |
| Кто такой «Я», которого хочу полюбить? .....            | 35 |
| Почему нас задевает критика .....                       | 38 |
| Как перейти от критики к конструктивной<br>беседе ..... | 40 |
| Почему страшно признать себя единственным .....         | 43 |
| Психологические «кнопки» .....                          | 47 |

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Технология нейтрализации                 |    |
| психологических «кнопок» .....           | 50 |
| Знакомство с собой через осознание ..... | 54 |

## Ступень 2

### Я САМОЦЕНЕН

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Цена и ценность .....                        | 59 |
| Эмоциональная зависимость как отсутствие     |    |
| собственной ценности .....                   | 62 |
| Самопожертвование как скрытый способ         |    |
| повышения самооценки .....                   | 66 |
| По каким законам жить с собой .....          | 70 |
| «Предательство» родителей .....              | 73 |
| Эгоизм и любовь к себе .....                 | 76 |
| «Нелюбовь» к себе как предмет гордости ..... | 80 |
| Я хочу быть нужен людям! .....               | 82 |

## Ступень 3

### Я СЕБЯ УВАЖАЮ

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Уважение как признание границ ..... | 87 |
| Социальные границы .....            | 89 |
| Эмоциональные границы .....         | 92 |
| Предъявите ваши права! .....        | 95 |
| Баланс уважения себя и других:      |    |
| ассертивное поведение .....         | 98 |



## Ступень 4

### Я САМ СЕБЕ АДВОКАТ

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Ловушка самосовершенствования .....            | 107 |
| Самосовершенствование и саморазвитие .....     | 112 |
| Вся правда об идеалах .....                    | 115 |
| Ловушка сравнения .....                        | 118 |
| Ловушка, в которую загоняет чувство вины ..... | 120 |
| Ловушка злости на себя (аутоагрессия) .....    | 124 |
| Ловушка самокритики .....                      | 127 |
| Факты и оценки .....                           | 129 |
| Нокаут внутреннему критику .....               | 132 |
| Фильтр поглаживаний .....                      | 136 |
| Стать себе адвокатом .....                     | 139 |
| Посмотрите на себя любящим взглядом .....      | 142 |

## Ступень 5

### Я САМ СЕБЕ ЗАБОТЛИВЫЙ РОДИТЕЛЬ

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Как реабилитировать собственных родителей ..... | 147 |
| Как поживает ваш «внутренний ребенок»? .....    | 150 |
| Наши базовые потребности .....                  | 154 |
| Забота и обслуживание .....                     | 157 |
| Сделай подарок себе .....                       | 160 |
| Встреча с «внутренним ребенком» .....           | 163 |

## Ступень 6

### Я СЕБЕ ДРУГ

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Ценность дружеских отношений .....          | 169 |
| Отличие дружбы от остальных отношений ..... | 172 |
| На что мы готовы ради друга .....           | 175 |
| Избирательность как признак дружбы .....    | 178 |
| Подружиться с собой раз и навсегда .....    | 181 |

## Ступень 7

### Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ

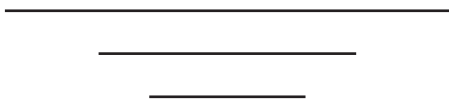
|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Отрывок из ненаучной классификации<br>неизвестного автора .....   | 188 |
| Индивидуальная концепция любви .....                              | 190 |
| Любовь как объект и как способность .....                         | 193 |
| Адрес любви, или немного о двойственной<br>природе человека ..... | 197 |
| Потребности нашего внутреннего «Я» .....                          | 202 |
| Условная и безусловная любовь .....                               | 205 |
| Как вести себя на первом свидании .....                           | 209 |
| Как мы «закрываемся» от любви .....                               | 212 |
| Борьба с собой .....                                              | 216 |
| Почему любят плохих .....                                         | 220 |
| Любить можно только «ни за что» .....                             | 223 |
| Такие разные «хочу»:<br>от потребностей к желаниям .....          | 226 |



|                                          |         |
|------------------------------------------|---------|
| Смена внутренней структуры власти .....  | 230     |
| Парадокс психологической помощи .....    | 233     |
| Безусловная любовь .....                 | 236     |
| Душевный резонанс как начало любви ..... | 240     |
| От любви к вере в себя .....             | 244     |
| Путешествие в пространство любви .....   | 246     |
| <br>Заключение .....                     | <br>253 |

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 яв-



ляется 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 кон-



цепцию 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 обузой, 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 интериоризированной (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 общежитии» 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».

---