



ЛЕГЕНДЫ ПОПУЛЯРНОЙ  
ПСИХОЛОГИИ

# КАРИНЭ АВАНЕСЯН



## Любовь к себе

Смелая книга женского счастья.  
Теория и практика



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.92

ББК 88.53

А18

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Аванесян, Каринэ Юрьевна.**

А18      Любовь к себе. Смелая книга женского счастья. Теория и практика / Каринэ Аванесян. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 288 с. — (Легенды популярной психологии).

ISBN 978-5-17-179681-5

Красота в глазах смотрящего. Но что, если в своем отражении вы видите только недостатки? Нелюбовь к себе порождает чувство неудовлетворенности и сомнения. Если вы устали от бесконечного самобичевания, от ощущения, что ваша ценность зависит от чьего-то взгляда, а истинные желания остаются похороненными под грузом чужих ожиданий, тогда настало время поменять жизнь и познакомиться с собой заново.

Каринэ Аванесян, клинический психолог, сама прошла путь от нелюбви к себе к гармонии. С ее книгой, основанной на многолетнем опыте консультирования, вы научитесь работать с самооценкой, понимать свои чувства, заряжаться позитивной энергией, говорить «нет» и многому другому. Встать на путь любви к себе непросто, но необходимо. Начните заботиться о себе, принимать себя и смотреть в зеркало с восхищением!

**УДК 159.92**

**ББК 88.53**

*Книга выходила ранее под названием  
«Любовь к себе. Теория и практика»*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-179681-5

© Аванесян К. Ю., 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2025

# ОГЛАВЛЕНИЕ



Вступление.....	7
<b>Часть I. Любовь к себе .....</b>	<b>11</b>
Истинная и ложная самооценка .....	12
Что значит «любить себя».....	18
Поступки из любви к себе.....	24
Внешний вид любящей себя женщины .....	29
Построение личного бренда.....	34

---

Быть влюбленной в свою жизнь .....	49
Праздник, который всегда с вами.....	55
Умение говорить «нет» .....	59
Ежедневный выбор .....	65
Другой взгляд .....	70
Про желания.....	78
<b>Часть II. Эмоции.....</b>	<b>85</b>
Работа мозга.....	86
Что такое эмоции.....	93
Эмоциональный интеллект.....	96
«Купированные» чувства .....	99
Нужны ли они, эти чемоданы эмоций? .....	106
Словарь чувств .....	109
Проработка чувств.....	112
Психосоматика.....	129
Чикагская семерка.....	133
Тяжелое и легкое .....	140

---

Станьте хозяевами своих состояний .....	145
Проблем не существует.....	150
Что внутри — то и снаружи.....	153
<b>Часть III. Новые навыки.....</b>	<b>159</b>
Природа мужчины и женщины .....	161
Балансы.....	164
Начало отношений между Мужчиной и Женщиной .....	176
Ресурсы .....	179
Роли.....	183
Гибкость .....	191
Карта не территория .....	197
Хорошие и плохие установки .....	205
Окружающие люди — наше отражение .....	215
Как избежать разочарования.....	221
Структурный анализ Эрика Берна .....	227
Системная семейная психотерапия Берта Хеллингера .....	236

---

Колесо женской силы.....	251
«У кого есть Зачем жить, сумеет выдержать почти любое Как» .....	260
Энергетика.....	266
Вторичная выгода .....	273
Научиться мечтать.....	280

# Вступление

Будучи студенткой последнего курса психологии и регулярно посещая психолога на протяжении шести лет, постепенно решая и разрешая свои внутренние конфликты и становясь взрослой личностью, я вдруг поняла, что мне открывается новая проблема, которая раньше не была столь очевидна и шла фоном ко всем остальным. Я не была влюблена в себя. Не чувствовала себя уверенной, стеснялась саму себя.

Окружающие (девушки и юноши) часто говорили мне, что я красивая, умная, веселая и добрая, но у меня возникала лишь одна реакция на эти оценки — я воспринимала комплименты как издевку. Подходя к зеркалу, разумом я оценивала свой образ как симпатичный, а чувства и ощущения говорили об обратном. Я не нравилась самой себе в зеркале.

Девушки с таким мироощущением предпринимают различные попытки исправить ситуацию. Вот и я прошла все этапы внутренней борьбы на пути любви к себе: покупала новую одежду, чтобы сменить имидж, меняла стрижки и цвет волос, превращаясь из брюнетки в блондинку и обратно,

---

каждый день красилась так, словно наступил Новый год, делала тату и пирсинг. Все это были попытки украсить себя, получить удовлетворение от собственного образа. К сожалению, эффекта хватало на пару дней.

Мужчины, возможно, посмеются надо мной, но женщины поймут, сколько страданий приносит неудовлетворенность и нелюбовь к себе. В таком состоянии каждый комплимент кажется насмешкой, а внимание окружающих навевает грустные мысли. Прилично помучившись с преображениями, насытившись обесцениванием любви к себе как таковой, я поняла, что проблема внутри и работать над ней надо изнутри.

Это словно лечение акне — нет смысла замазывать прыщи тональным кремом, получается еще более заметно — проблему надо искать внутри. Как только я поняла это, стала учиться, посещать семинары, общаться с психологами, которые давали мне новые знания. Я стала читать много литературы и выполняла практические задания. Все было очень постепенно: каждый день сознание наполняли новые знания, уверенность в себе росла, а мир вокруг меня стал удивительно меняться. Чудо сразу не происходит — это все равно что сбросить 30 кг за один день — совершенно нереально. Работа над собой требует времени и сил.

---

С каждым днем я становилась увереннее и сильнее. Размышляя над своей проблемой, вникая в ее суть и природу, я поняла: нелюбовь к себе — бич нашего поколения. Если вы держите в руках эту книгу, значит, тема резонирует.

Пожалуйста, не надо думать, что вы одна, что вас никто не понимает. На моих консультациях бывает множество красавиц, при виде которых дух захватывает. И все они, как одна, твердят: «я не уверена в себе», «я себе не нравлюсь».

Любовь к себе — это прежде всего внутреннее состояние. Оно, конечно, может быть дополнено внешними атрибутами: статусом, привлекательной внешностью, деньгами и прочим. Но быть основана на этих вещах любовь к себе не может. Уверенность, питающаяся внешним, носит исключительно временный характер и разлетится как картонный домик при первом же кризисе личности.

А кризисы, к сожалению, неизбежны. И бьют они всегда по самым слабым точкам человека в напряженные моменты его жизни: разлад с любимым, утрата близкого, потеря работы и изменение материального положения, тяжелые жизненные события — все это кризисы, в которых непременно станет явной тема неуверенности и нелюбви к себе.

---

Любовь к себе — не что-то подаренное нам от рождения в придачу с цветом глаз и типом телосложения. Это то, что формируется в течение всей жизни, начиная с родительского отношения и установок, данных нам в детстве, заканчивая собственным опытом в социуме. Способность любить себя изменчива, она зависит от готовности и желания личности работать над собой и расти.

Уверенность в себе не константа, и прелесть зрелости в том, что когда мы вырастаем, то можем, словно по кирпичикам, выстраивать свою новую личность. Мы можем быть такими, какими хотим быть. Мы можем быть счастливыми в этой жизни.

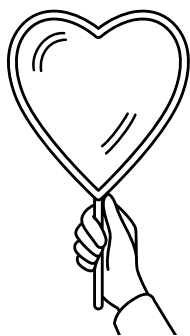
Когда ты понимаешь, кто ты, как протекают процессы твоего мышления, причины собственных ощущений, сразу становится ясно, в каком направлении двигаться, чтобы чувствовать себя счастливой, чтобы нравиться себе.

Все истории моих клиентов, описанные в этой книге, включены сюда с их разрешения.

Эта книга поможет вам разобраться в том, что вас наполняет. Она даст простые, но эффективные инструменты для формирования нового отношения к себе. И это отношение позволит вам любить себя, любить жизнь и любить то, что вас окружает. Это и есть путь к счастью.

Часть I

# ЛЮБОВЬ К СЕБЕ



# Истинная и ложная самооценка

Кто является самым близким человеком для каждого из нас? Как бы забавно это ни звучало, но самый близкий человек для меня — это Я. Именно с собой я провожу наибольшую часть жизни, и речь не только о физическом времени и пространстве, но еще и о внутреннем — о мыслях, мечтах, планах, сожалениях.

Поскольку вы и есть тот человек, который проводит с собой большую часть времени, на вашу личность влияет то, что вы думаете о себе, то, как вы относитесь к себе, то, как вы за собой ухаживаете, и то, как заботитесь о себе.

У каждого из нас есть некая референтная группа — это группа лиц, важных для человека. Те, к чьему мнению он прислушивается, кого уважает. Как правило, в эту группу входят ближайшие родственники, партнер, кто-то из друзей. В какой-то мере референтная группа формирует наши вкусы, наше отношение к миру, наше мнение о себе.

Давно не секрет, что окружение влияет на личность, и это нормально. Секрет в том, что серый

---

кардинал этой группы — вы сами. И самое большое влияние вы оказываете сами на себя. От того, как личность относится к себе, зависит очень многое. Это напрямую влияет на самооценку, самоуважение, ощущение себя счастливым и, как следствие, на успех в разных сферах жизни.

В школах нас учат решать математические примеры, грамотно писать, преподают основы химии и биологии, но ни слова не говорят о том, как надо относиться к себе. Никогда не поздно учиться. Давайте вместе сформируем новые навыки, новое отношение к себе, научимся любить себя и заведем полезные привычки, которые однозначно приведут к принятию себя и собственной жизни.

Самооценка — это оценивание самого себя, а именно своих достоинств и недостатков. Как человек оценивает себя, так он себя и преподносит, так он себя и чувствует.

Принято считать, что самооценка бывает высокая и низкая, завышенная и заниженная. Но это заблуждение — самооценка бывает адекватная и неадекватная. Успешная, умная и добрая красавица, которая считает себя недостойной чего-то, — это неадекватность, равно как и противоположная ситуация, когда девушка, не обладающая никакими достоинствами, высокомерно ставит себя выше других.

---

У психологов есть шутка, что неуверенность в себе бывает двух типов: когда человек считает, что все вокруг ему должны, и когда человек считает себя должным и обязанным всем. На самом деле это две стороны одной медали. Так выражается неуверенность в себе и неадекватная (завышенная или заниженная) самооценка. Самооценку и уверенность в себе трудно разделить, эти понятия — синонимы. Если самооценка низкая, то и уверенность в себе будет таковой: каков один показатель, таким будет и другой.

Самое распространенное искажение самооценки — это мания величия на фоне комплекса неполноценности.

При таком самоощущении человек чувствует себя ничтожным, не нравится себе, он смотрит в зеркало и не испытывает ничего, кроме разочарования, но при этом он считает себя лучшим. Носитель искаженной самооценки смотрит на окружающих свысока, воспринимает их как неравных себе и уверен, что людям до него еще расти и расти.

Почему это происходит? Так работают компенсаторные механизмы нашей психики: человеку трудно справиться с собственным ощущением того, что он некрасив, глуп и никому не интересен (хотя в реальности все может быть совсем иначе), поэтому психика не выдерживает напряжения

---

и в качестве компенсации использует манию величия.

Именно высокомерием компенсируется неполноценность, именно оно как защитная реакция не дает человеку впасть в отчаяние. Зная этот механизм работы психики, можно лучше понять себя и окружающих, чтобы в нужный момент проявить толерантность. Теперь, видя неадекватное поведение, вы будете знать, что перед вами человек, которому плохо, который чувствует себя очень маленьким, поэтому старается казаться больше и значимее.

Итак, не бывает заниженной и завышенной самооценки, она бывает истинная и ложная, и между этими двумя понятиями — целая пропасть. Истинная самооценка и уверенность строятся внутри человека-носителя. Личность выступает фундаментом — именно она подкладывает каждый кирпичик в основание самоощущения. Ложная самооценка — это когда другие люди складывают человека по кирпичикам.

Представьте женщину, самооценка которой построена на комплиментах и восторгах возлюбленного. Она рискует рано или поздно уйти в любовную зависимость. В таком случае она будет подконтрольна тому человеку, который внушил ей, что она лучшая: самая красивая, умная и замечательная. Когда ее бойфренд охладает или уйдет, он