

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	<b>7</b>
Как работать с этой книгой? .....	9
<b>ГЛАВА 1. ГРАНИ ЛЮБВИ</b> .....	<b>12</b>
Пирамида понятий .....	17
Отношения с собой .....	33
Любовь к себе и эгоизм .....	37
Любовь к другим и миру через любовь к себе .....	42
<b>ГЛАВА 2. КАК РАБОТАЕТ НАША ПСИХИКА?</b> .....	<b>45</b>
Внутри нас нет ничего лишнего .....	45
Недостатков не существует .....	51
Психодинамическая модель психики .....	54
Ключи к здоровью и успеху .....	59
<b>ГЛАВА 3. КАК ТАК ПОЛУЧИЛОСЬ?</b> .....	<b>64</b>
Теория привязанности .....	67
Механизм интернализации .....	75
Простить и отпустить .....	77
Травмы .....	83
Установки .....	85
Триггеры .....	88
<b>ГЛАВА 4. ВНУТРЕННИЙ КРИТИК</b> .....	<b>94</b>
Внутренний критик – это кто? .....	95

Принятие критика .....	98
Критичное отношение к критике.....	101
Почему важно быть с собой добрыми?.....	104
<b>ГЛАВА 5. МОИ ЭМОЦИИ .....</b>	<b>109</b>
Основное про эмоции .....	110
Функции эмоций .....	112
Что делать с эмоциями? .....	116
Экологичные отношения со своими эмоциями .....	124
<b>ГЛАВА 6. ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ .....</b>	<b>130</b>
Что надо знать про себя. ....	130
Уязвимость и зачем она нужна .....	140
Внутренний ребёнок .....	144
Внутренняя опора .....	149
Границы с окружающими. ....	153
Границы и другие люди. ....	157
Слово о границах с собой.....	163
Самосаботаж .....	168
<b>ГЛАВА 7. Я, ДАВАЙ ЖИТЬ ДРУЖНО! .....</b>	<b>175</b>
Как себя слушать и слышать? .....	175
Как о себе заботиться? .....	180
Как позволить себе ошибку и несовершенство?.....	182
Как общаться с собой? .....	184
Как правильно договариваться с собой?.....	187
Как найти баланс между усилием и отдыхом?.....	189
Как не сравнивать себя с другими? .....	192
Как чаще говорить себе «да»? .....	195
Как простить себя? .....	198
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ. ЭКСПРЕСС-ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ .....</b>	<b>203</b>
Что делать, если захлестывают эмоции (любые)? .....	203
Что делать, если начинается приступ тревоги/паники?.....	206

Что делать, если накатывает злость (приступ агрессии)? ..... 208

Что делать, если вы хотите попробовать новую стратегию,  
но у вас нет ресурса?..... 209

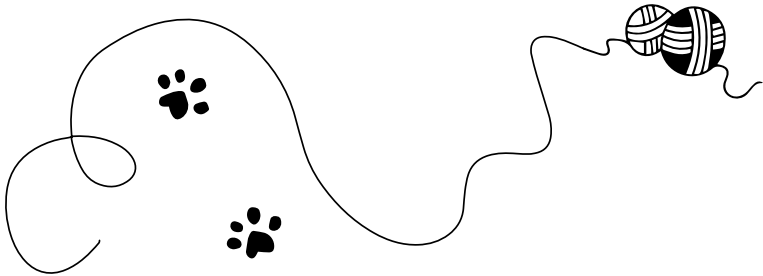
Что делать, если хочется что-то в себе изменить?..... 211

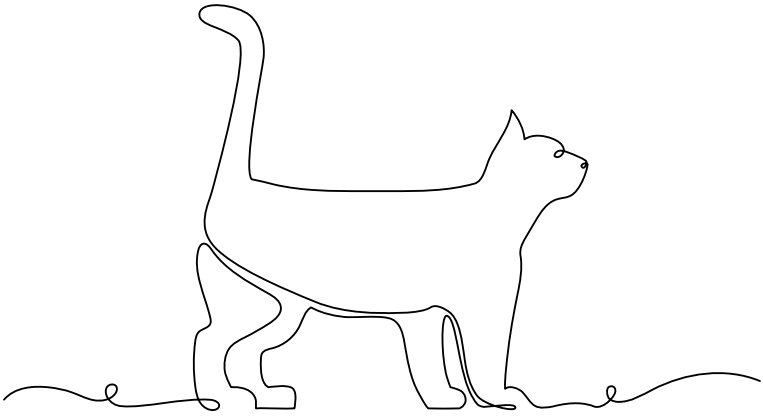
Что делать, если плохо, но непонятно из-за чего? ..... 213

Как остановить непродуктивную реакцию на стресс? ..... 214

Что делать, чтобы всё успевать?..... 216

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ** ..... 219





# 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 самосострадании, 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 подойдёт 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 разовьёт ваш эмоциональный интеллект и существенно усилит навыки коммуникации в межличностных отно-

шениях. 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 начнёте 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:

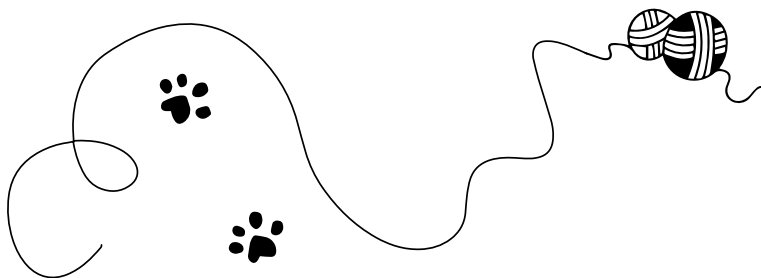
1. Помогают исцелению внутренних травм.
2. Дают позитивное самовнушение.
3. Перестраивают внутренние установки.
4. Основа для самоподдержки в трудные моменты.
5. Учат заботливо, по-доброму и «терапевтично» разговаривать с собой, формируют внутреннюю опору.

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 любят 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 заклю-

чается 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 самим 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 благополучия<sup>1</sup>.

В этих исследованиях речь идёт именно о хорошем отношении к себе как самосостраданию (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 удовлетворённости, 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 не-**

---

<sup>1</sup> 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

**постоянство 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?