

Алёна Рашенматрёшен

Возьму себя на ручки

ДЕРЗКО И НЕЖНО
О ЛЮБВИ И ПРИНЯТИИ

УПРАЖНЕНИЯ И ПРАКТИКИ
ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ БОИТСЯ
БЫТЬ СОБОЙ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.53
P28

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

Рашенматрёшен, Алёна.

P28 Возьму себя на ручки. Дерзко и нежно о любви и принятии. Упражнения и практики для тех, кто не боится быть собой / Алёна Рашенматрёшен. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 256 с. — (Нескучная психология).

ISBN 978-5-17-160679-4

Знаешь, ты очень смелая. В век достигаторства, чрезмерного перфекционизма, когда из каждого утюга кричат, кому и что ты должна, ты взяла и сказала: «С меня достаточно!» И развернулась к себе.

Выдыхай, дорогая. Эта книга — не битва, а проводник в мир самоценности и любви к себе.

Ты осознаешь: можно любить себя независимо от ширины талии, килограммов и возраста, заниматься физической активностью, которая приятна, есть вкусную еду, быть здоровой, говорить «нет» и окружать себя людьми, которые ценят и понимают.

Жить так, как всегда откладывала, купить, наконец, платье мечты, любоваться отражением в зеркале. И стать для себя доброй и понимающей подружкой, которая всегда на твоей стороне.

**УДК 159.92
ББК 88.53**

Книга выходила ранее под названием «Возьму себя на ручки. Отключить внутреннего критика, принять и полюбить себя»

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-160679-4

© Рашенматрёшен А., 2023
© Мальц, К., фотография на обложке, 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2024

СОДЕРЖАНИЕ



Чью книгу ты читаешь?	7
От Алёнушки	9
А что, вообще, такое — любовь к себе?	13
А что повлияло на то, как ты видишь себя?	16
Я жирная (а мои ноги похожи на стволы дубов)	17
P. S. Как Свинюшки приходят к жизни такой	20
Жирные мысли. И что с ними делать	25
И не только жирные мысли	29
«Просто ешь уже эту еду!» Забота о себе через питание	31
«Заедаю грусть»	41
Берем паузу у еды	44
Добавляем физнагрузку. Уважение себя через телесные практики	45
Проводим бихевиоральный эксперимент, или «Я слишком жирная для фитнес-центра»	48
«Здравствуй, Оленька»	53
«Если бы я себя ценила»	56
Я не похудела к фотосессии	58
«И вообще, толстая — это не ругательство!» Практика самоописания	60
Этим летом ты наденешь платье, милая	62
«Будешь еще жрать?!»	64
Почему нельзя ставить все на внешность?	66

Не проскакивай свою жизнь	68
«Ты Барби из моего детства!»	72
Тебе нужна поддержка	74
А что сказал бы мой друг?	77
Сколько сможешь терпеть?	78
«Это не мое»	81
«А вот это — уже мое»	82
Одежда, в которой я живу	83
Для уверенности в себе я просто мою голову	86
Садовник твоих внутренних цветов. Советы от мужчины	88
Спасибо, тело!	92
А вот теперь слово телу	93
В уверенность за секунды	95
«Крем для нелюбимой пятки»	97
Ты королева, моя девочка	99
Чужими глазами	103
Оленьке нужна перезагрузка	105
«Наводим шороху в рассаднике», или Что делать с соцсетями?	109
Мы атланты, девочка моя	112
Пока ты ешь бургер, ты никому ничего плохого не делаешь	114
Купи себе уже это платье! Да и пусть оно 58 размера!	116
Признавайся, сколько весишь?	120
Тебе нужна внутренняя бойкая темнокожая подружка	122
Не наше собачье дело. Наше — поддерживать себя и друг друга	125

Быть открытой. К уязвимости в том числе	127
Дядя Вита, или Как отвечать на неприятное	130
За Лолиту обидно	132
Стыдно!	134
Теперь у них не оттопырена попка!	137
Клянусь любить	140
«А что я вообще люблю?»	142
«А кого я вообще люблю?»	143
Визуализируем внутреннего критика	144
Плохая мать	148
А теперь серьезно, или «Ты достаточно хорошая мать!»	153
Ты небо	156
«Я делаю вам счастливую маму». Пишем список радостей . . .	159
Эти советы никогда не кончатся! (Не обращай внимания) . . .	161
Ты делаешь много. Правда	163
«Идеальная мамочка и счастливая жена»	167
Разрешаю себе	171
Оборотная сторона медали	174
«Ну вот теперь-то меня точно разоблачат!» Что делать с синдромом самозванца	180
Комплекс отличницы	183
Снижаем накал перфекционизма, чтобы принять себя	186
Пока я не победю себя — я буду слабой	190
«Благодарю себя...»	194
Что делает тебя счастливой?	195
Сбавляем обороты	197
Я уже стара для этого дерьма	200

Женщины за тридцать пять, рассчитайсь!	203
«Мне можно!»	206
Раненый целитель	208
Твои эмоции — это нормально	212
В себе копить нельзя	215
Письмо в прошлое	217
Сколько ты уже пропустила из-за того, что была недовольна своим внешним видом?	218
Доставай свою внутреннюю заботливую бабушку	220
Люби того, с кем чувствуешь себя живой	223
Позволь себе быть обычной женщиной. И дай Ему быть обычным мужчиной	225
Потому что со мной так нельзя	228
Напиши себе сострадательное письмо	231
Даже коты ходят разные	233
Сажай мысли в вагоны и отправляй к чертям	235
Как помочь себе в трудной ситуации?	237
Что было бы?	239
Проявляем себя в жизнь уже сейчас. Оленька и поиск ценностей	241
Мы обязательно придем	246
Памятка. Как взять себя на ручки?	248
Напоследок от Алёнушки	251



ЧЬЮ КНИГУ ТЫ ЧИТАЕШЬ?

Привет, дорогая. Когда я написала всю книгу, редактор сказала мне дописать, кто я, и вот тут мои слова кончились...

Как много хочется сказать, и как страшно оказаться уязвимой в этом пространстве, где буквы обо мне будут сплетаться в слова, слова в предложения, предложения в страницы, и эти страницы потом будут стоять на полках книжных магазинов. Как говорится в том видео: «Страшно, очень страшно. Если бы мы знали, что это такое, но мы не знаем, что это такое».

Я Алёна Глушенкова, или Алёна Рашенматрёшен, как привыкли мои подписчики.

Журналист. Писатель. Блогер. Человек слова: в плане, я не прихожу всегда вовремя и выполняю обещания — но я всю жизнь работаю со словами и речью. Беру интервью (да, я разговаривала и с министрами культуры, и с отечественными селебритами). Собираю слова в красивые осмысленные предложения.

И еще я психолог.

Дома лежат дипломы о повышении квалификации, об освоенных методах психотерапии и, кажется, к моменту издания книги я буду выходить на защиту магистерской работы в своем ВУЗе.

Ух. Сказала.

Я такая же, как все. Дитя 90-х, жертва диетической культуры, чувствительная, думающая, ироничная и, мне кажется,

неглупая. Как и ты, дорогая читательница, которая пришла в мой блог и в мою книгу.

Я такая же, как все, разве что несколько лет назад я столкнулась с очень тяжелым периодом, когда тонула, как в болоте, в тревогах и депрессии, расстройстве пищевого поведения и физических болях изо дня в день (девчата, выбирайте принимающего ваши роды тщательно). В те жуткие несколько лет мне не помогало ничего, а вот психотерапия — помогла. Поэтому я здесь. Поэтому я решила не замалчивать реальную жизнь. Поэтому я веду блог и решила написать книгу.

Я Алёна Глушенкова. Молодая женщина, которая не стремится больше быть вечной девочкой, не боится называть себя женщиной, не считает себя никудышной матерью и знает, что со всем плохим в жизни она сможет справиться. Потому что у нее есть она. И теперь она себя любит.





ОТ АЛЁНУШКИ

А знаешь, ты очень смелая. Правда. В век достигаторства и чрезмерного перфекционизма, когда надо волочить ноги на последнем издыхании, а иначе не считается. В период, когда из каждого утюга так и норовят сказать, что ты должна и кому.

Во время великого соревнования «кто тоньше» ты просто взяла и сказала:



С меня достаточно.

И развернулась к себе.

Ты видишь это? Признаешь?

Я буду задавать тебе этот и другие вопросы еще много раз на протяжении книги. Моей первой книги.

Собственная книга — ой, как серьезно звучит...

Все, что я делаю и пишу, я делаю с любовью и теплом к женщине. Поэтому давай между нами мы назовем это письмом к тебе?

Ну а как иначе?

Я читаю вас, девочки, каждый день в своем блоге. А иногда и ночью. Вы доверяете мне сокровенное и идете ко мне, когда вам кажется, что вас не поймет близкий.

«Алёнушка, муж не поймет, пишу тебе...», «Алёна, я больше не могу...». Я и мечтать не смела, что мне будут так верить, казалось бы, чужие люди. Но не чужие. Уже нет.

И, боже мой, я так не хочу, чтобы между нами встали сухие слова, которые можно прочесть в любой книжке по психологии. Ешьте это, тренируйтесь так, говорите себе в зеркало следующие слова, и будет вам счастье. Нет, не будет. Мы такие разные, такие уникальные, словно листочки одного дерева. Казалось бы, похожи, но у каждого — свои шероховатости, свои линии жизни, свои оттенки и нюансы. Поэтому сказать наверняка, поможет ли тебе книга, я не могу.

Но я сделаю максимально все, чтобы она внесла свою лепту в твой процесс принятия себя и самопознания.



Сколько себя помню, мне всегда было недостаточно себя. Мне всегда надо было посмотреть на себя в витрину. Сколько себя помню, надо мной всегда стоял какой-то цензор.

Я шла по пыльным дорогам маленького городка и незаметно пыталась ухватить себя взглядом в отражениях. Все там во мне нормально?

Я стояла на разбитой ржавой остановке в ожидании маршрутки и будто бы следила за собой со стороны. Как бы не случилось казуса. Какого? Да хоть пластырь высунется из туфель. Принцессы не носят пластырь.

Мой внутренний цензор всегда одергивал меня.

Он поправлял юбку. Он приглаживал выбившиеся волосы. Он держал улетающую от ветра челку. И он же мыл ее каждое утро. Каждое. Утро.

А еще он смотрел на меня с постоянной оценкой. Будто есть я настоящая и я, наблюдающая себя со стороны.

Ты знаешь, что мужчины это делают намного реже?

Такая у нас культура.

Что «ты же девочка», «так не пристало себя вести» и «что о тебе подумают», говорят обычно юным принцессам, а не принцам.

Хотя, мне было бы интересно посмотреть, как мальчику говорят «ты же девочка»...

И я не стану махать флагом: «Вы готовы? Не слышу!» Мы и так всегда и везде готовы, всю жизнь на низком старте.

Нет, выдыхай, дорогая. Опускай плечи. Отпускай морщинку меж бровей. Расслабляй живот, вытягивай ноги, не надо никуда бежать.



Все, что будет дальше, пусть станет не битвой, а приятным временем наедине с собой, не устремленным карабканьем вверх по горе к блестящей самооценке («чтобы и здесь лучше всех!»), а устойчивым и направленным на себя интересом.

Если ты предпочтешь отвлечься — сделай это. И первое, о чем я попрошу тебя: *иди в своем темпе*. Давай здесь, в нашем с тобой пространстве, ты дашь себе столько времени, сколько тебе надо. По странице в день прочитаешь — о'кей. Или сразу умнешь всю книгу целиком — хорошо. Главное, давай ты будешь делать все из заботы к себе? Ведь идти в своем темпе — это тоже забота к себе.

Во время чтения книги ты будешь встречать героиню — Оленьку. Я ее ввела, так как знаю, как образное мышление помогает при чтении. Будешь встречать Оленьку на страницах книги — знай, что я обращаюсь сейчас к тебе, просто подставляй свое имя, Катенька ты, или Настенька, или Машенька.

А еще я прощу тебя завести блокнот и писать в нем, отвечать в нем на вопросы, которые я буду задавать тебе —

не упускай эту возможность, позволь изменениям прийти в твою жизнь.

Ну что, позволишь мне мысленно взять тебя за руку?

Пойдем. Это будет трудно и легко, литературно и не очень, грустно и ржачно, нежно и дерзко.

Мы будем разворачивать твой взгляд на себя.





А ЧТО, ВООБЩЕ, ТАКОЕ – ЛЮБОВЬ К СЕБЕ?

Все говорят «люби себя», но спроси у них, когда они последний раз это делали и что подразумевают под этим, и мало кто ответит.

На мой взгляд, есть несколько базовых вещей. Они, по идее, должны были быть встроены в нас в процессе воспитания и взросления, но, как это обычно бывает, что-то в этом сериале пошло не так, и вот уже наша главная героиня плачет с ведерком мороженого. Я лохушка, я неудачница, я страшная, толстая, старая, никчемная, и... что там еще по сценарию?

Основные моменты, на которых ты сейчас, возможно, сыплешься, как песочное печенье.

1. **Принятие себя.**

Я думаю, ты согласишься со мной, но я повторю то, что говорю в блоге.

Принять себя — это не значит сложить ручки. «Я котик, у меня лапки».

Принять себя — это констатировать факт своего существования. Вот я есть. Вот мои руки, вот мои ноги, и сейчас я выгляжу так, делаю это и то. Что будет дальше — то будет дальше, но на сегодняшний день все вот так.

2. Защита себя.

Своих границ, которые проверяются каждый день разными людьми и жизненными событиями. А еще защита своей маленькой девочки, которая есть в каждой из нас. От кого? В первую очередь, от самих себя.

Именно она, твоя маленькая внутренняя Оленька или Настенька, порой так сильно хочет на ручки и показывает на незакрытые потребности, когда внутренний Родитель — главбух Ольга или Анастасия — еле волочит ноги, чтобы взять себя в руки.

Защищать себя маленькую перед собой Родителем — пожалуй, даже тяжелее, чем защищать себя от внешнего мира.

3. **Забота о себе.** Это забота о своем драгоценном, любимом теле. Это те моменты, когда ты выбираешь не пересть до физической боли в желудке. Это те выходы из дома в комфортной, а не просто красивой одежде. Это тот классный час на тренировке, что благодарно отразится на твоём здоровье.

4. **Уважение себя.** Это те моменты, когда ты выбираешь пойти на обед, а не переделать без перерыва всю работу, что дал тебе босс на сегодня. Это все твои «нет» тогда, когда ты хотела сказать их и сказала. А еще когда решаешь завязать с диетами. Уйти от абьюзера. Не прислушиваться к унижениям фетфобного тренера и не участвовать в оскорбительных марафонах по похудению, называющих толстых людей свиньями. *Каким еще способом ты бы могла проявить уважение к себе, как думаешь?*

5. А еще любовь к себе, на мой взгляд, — это **позволение себе жить так, как откладывала до лучших времен, уже сейчас.** Не «когда похудею», не «когда накачаюсь», не «когда разбогатею», а уже сейчас сводить себя на массаж, уже сей-

час флиртовать и уже сейчас танцевать от души и заводить амбициозные проекты.



Подумай, что значит для тебя любовь к себе?
Запиши в блокноте.

