



ЭКСКЛЮЗИВНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ

Сергей Петрушин

КАК ПОЛЮБИТЬ
СЕБЯ

ВСЕГДА НА СВОЕЙ СТОРОНЕ!



Издательство АСТ

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
ПЗ1

В качестве иллюстративного материалы использованы
изображения, предоставленные
по лицензии Shutterstock/FOTODOM

Петрушин, Сергей Владимирович.

ПЗ1 Как полюбить себя. Всегда на своей стороне! / Сергей Петрушин. —
Москва : Издательство «АСТ», 2024. — 288 с. — (Эксклюзивная психология).

ISBN 978-5-17-163615-9

Сергей Петрушин – психолог-консультант с опытом работы более 30 лет. Он пришел к выводу, что ключевые проблемы в жизни современного человека являются следствием отсутствия любви к себе: самокритичности, самоунижения, равнодушия к себе, а иногда и аутоагрессии. Даже действующий Уголовный кодекс оказывается более гуманным, чем внутренний суд, по которому судят себя некоторые люди. Жесткость, критичность, оценочность настолько глубоко проникли в нас, что даже стали поводом для странной гордости за учиняемое насилие над собой.

Но счастье заключается в том, чтобы находиться в мире, любви и гармонии, прежде всего, с самим собой. Как этого добиться? Можно использовать следующую метафору: каждый человек условно представляет собой марку машины. Конечно, можно позавидовать, что другой – «Мерседес», а я – лишь «Форд». Но ведь дело не в том, какая ты машина, а в том, насколько ты себя знаешь и используешь свои ресурсы. Пусть у меня «Форд», но если я могу из него выжать, например, 20%, это круче, чем 5%-й «Мерседес».

В этой книге автор делится собственным подходом к тому, как стать близким себе человеком и «закрутить» роман с собой на долгие годы!

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-163615-9

© Петрушин С.В.
© ООО «Издательство АСТ»

Введение

Я работаю психологом-консультантом уже более 30 лет. Ко мне обращаются с самыми разными проблемами, но мне всегда казалось, что в их основе есть одна главная причина. В результате анализа своей практики я пришел к выводу, что ключевая проблема в жизни современного человека — это нарушение взаимоотношений с самим собой. Многочисленные исследования показывают, что сниженная самооценка и отсутствие любви к себе являются одной из причин эмоциональных и химических зависимостей, невротических расстройств (типа депрессии), нарушения семейных и детско-родительских отношений и т.д.

Можно долго продолжать этот список. Уверен, большинство психологических неприятностей носит вторичный характер и является следствием отсутствия любви



к себе. Вместо этого приходится иметь дело с самокритичностью, самоунижением, равнодушием к себе, а иногда и с аутоагрессией. Даже действующий Уголовный кодекс на поверку оказывается более гуманным, чем внутренний суд, по которому судят себя некоторые люди. Жесткость, критичность, оценочность настолько глубоко проникли в нас, что стали не только привычкой, но и поводом для странной гордости за учиняемое насилие над собой.

Почему важно повышать качество отношений с самим собой? Мы все хотим быть счастливыми. Ради этого люди тратят свое время и энергию, занимаются разными делами. Но где живет счастье? Психологи уверены, что оно в значительной степени зависит не от внешних показателей. Это территория внутреннего мира.

Счастье — не новая машина, красивая внешность, большой дом, а некое субъективное переживание. Оно в том, чтобы при любых жизненных обстоятельствах (в бедности или богатстве) находиться в мире, любви и гармонии, прежде всего, с самим собой. Кроме того, известно, любовь к другим напрямую зависит от любви



к себе. Мы не можем любить других сильнее, чем себя. Поэтому, расширяя любовь к себе, мы начинаем больше дарить ее окружающему миру.

Нельзя сказать, что идея важности любви к себе – мое открытие. Призыв «возлюбить» звучал уже в древних текстах. Сегодня благодаря обилию средств информации появилось множество советов. Например, ежедневно повторять фразы о любви к себе перед зеркалом, баловать себя дорогими вещами или вкусными продуктами, награждать за успехи в работе и т.п. Но складывается впечатление, что эти советы не всегда срабатывают, и после временного облегчения снова накатывает прежняя волна неприязни к себе.

В этой книге я рискну поделиться собственным подходом к тому, как стать близким себе человеком и, вероятно, даже испытать чувство любви. Оговорюсь сразу, не все идеи моей книги оригинальны. В книге я синтезировал как собственные наработки, так и важные идеи из области отношений и любви, которые почерпнул у своих учителей, а также в литературных источниках. Наде-



юсь, предложенные подсказки окажутся вам полезными и вы «закрутите» роман с собой на долгие годы!

Краткий путеводитель по книге

Почему многочисленные и вроде правильные призывы любить себя почти не работают? Ответ прост – выбирается слишком высокая планка! Думаю, практически невозможно совершить одномоментный переход от равнодушного или критического отношения к полному принятию и любви. Я предлагаю, дорогой читатель, пойти другим путем и начать с посильных задач. Это будет своего рода лесенка, по которой можно подняться до желанной любви к себе.

В качестве основных я выделил семь ступеней, позволяющих перестроить отношения с собой и перевести их из разряда равнодушно-негативных в положительно-любивые.

Вот их краткое описание:



«Я у себя есть!» Выделить себя из окружающего мира людей как данность, к которой можно иметь собственное отношение.

«Я самоценен». Присвоить данности статус ценности и поставить себя в иерархии ценностей на лидерскую позицию, вплоть до высшей ступени.

«Я себя уважаю». Сформировать уважительное отношение к себе как к значимой ценности.

«Я сам себе адвокат». Изъять из внутреннего мира критика, обвинителя, агрессора. Преодолеть внутренний раскол и прекратить «гражданскую войну», то есть стать целостным.

«Я сам себе заботливый родитель». Пересмотреть принятую в процессе воспитания систему самоуправления и стать себе таким родителем, каким хочется: заботливым, принимающим, поддерживающим.

«Я себе друг». Встать по отношению к себе в позицию настоящего друга — того, кто поддержит во всех начинаниях.



«Я люблю себя». Обрести с собой глубокие интимные отношения на базе своей уникальности, субъектности, через построение «внутреннего человека».

Перечисленные ступени не следует рассматривать линейно, это некий процесс воссоединения с собой. Возможно, какие-то ступени у вас проработаны, а какие-то до сих пор проблемные. Предложенные в книге этапы, на мой взгляд, помогут вам создать целостную картину осознанного и позитивного отношения к себе. Теперь рассмотрим более подробно описание каждой ступени.

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 является 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 ос-



нове 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 концепцию 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 из-