

КАК НАДО СЕБЯ ЛЮБИТЬ И ПОЧЕМУ У НЕКОТОРЫХ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

Представь мордочку милого котика.

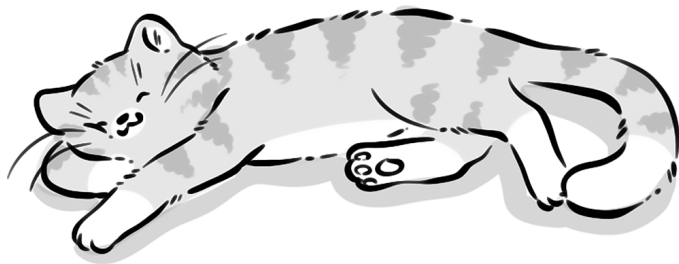
Улыбнулась? И я тоже улыбаюсь прямо сейчас, когда пишу эти слова.

Мне кажется, мы стали любить животных больше, чем себя.

Вспомни: как только мы видим котиков, обычно мы расплываемся в улыбке, нам даже не нужно думать почему. Нам нравятся котики. Мы не понимаем, почему мы улыбаемся. Мы просто улыбаемся.

И даже если улыбки нет, внутри все равно растекается тепло и нежность. Это состояние благодати и милоты, которое вызывают в нас эти пушистики!

А вспомни, как на цыпочках ты обходишь котика, если он спит.



Мы идем мимо на цыпочках, только бы не разбудить котика. Только бы не помешать его сну!

Мы покупаем котика очень хороший корм, с креветками или лососем! Корм для котика должен быть очень вкусеньким, желательно подороже. Если задуматься, то мы понимаем, что иногда покупаем котика корм дороже, чем еду себе.

А как мы ведем себя, когда котик накосячил? Например, если он кусается? Обычно мы думаем: «Ай-ай-ай! Я, наверное, обидела его или как-то не так его погладила, вот почему он укусил меня! Ай-ай-ай. Буду аккуратнее».

Нечасто мы ругаем котика за то, что он кусается, только если он вдруг совсем превратился в монстра. И даже в этом случае мы не держим на него зла.

Конечно, самая мерзкая ситуация, когда котик что-нибудь разодрал, разбил или сбросил со стола на пол. Конечно, мы расстраиваемся, особенно если эта вещь нам важна и ее нельзя просто купить заново.

Но злимся ли мы на котика по-настоящему? Начинаем ли мы гоняться за ним по всей квартире и злобно пинать? Конечно же, нет. Ну как можно?

Мы злимся на то, что разбилась наша ваза. А на то, что котик — негодник, мы обычно не злимся. Это же котик!

А самое крутое — как котики умеют отдыхать! И в целом их режим дня и стиль жизни.


Чего только стоят позы, в которых котики спят! А местечки, которые котики выбирают для того, чтобы вздремнуть посреди белого дня? Давай еще вспомним, сколько времени они спят.

Они выбирают лучшие места в нашей квартире. Самые тепленькие, насиженные диванчики. Причем на всем диване они выберут то место, с которого мы только что встали (ведь оно нагретое), или то, на котором уже лежит подушечка. Они выбирают нашу самую любимую кофточку, чтобы лечь прямо сверху! Ведь так приятно и правильно отдыхать на какой-то подстилочке. Мягкой и тепленькой.

А вспомни, когда ты купила для себя кожаное кресло или шикарный пуфик, на котором планировала сидеть? Помнишь, что произошло в тот миг, когда ты его первый раз принесла в квартиру?

Твой любимый котик тут же залез на самое почетное местечко. И что ты сделала после этого? Ты бесконечно умилилась! Воскликнула: «Боже мой, какой у меня замечательный любимый хороший котик! Выбирает все самое лучшее, молодец!» И решила пока посидеть на старом диванчике, а когда котик уйдет с нового местечка, тогда и ты посидишь на новом, купленном, между прочим, для себя кресле.

(Если что, я делаю не так. Из всей моей семьи я одна могу легко согнать котика с МОЕГО любимого местечка в любой момент времени, когда МНЕ надо. Но я постоянно замечаю, что люди так сильно любят своих котиков, что снисходительно уступают им все свое любимое.)

 **СЕБЯ НАДО ЛЮБИТЬ ИМЕННО ТАК!
ТАК, КАК ЛЮДИ ЛЮБЯТ КОТИКОВ.
И ТАК, КАК КОТИКИ ЛЮБЯТ СЕБЯ.**



Мы забыли, как можно любить себя. И это отлично, что мы можем это вспомнить, просто посмотрев на своего кота и отметив: «О, точно! Пора отдохнуть. Лягу-ка я на свое любимое местечко и 15 минут вздремну после сытного обеда. А работа за 15 минут никуда не убежит».

Как котики любят себя?

Уверенно. Спокойно. Безапелляционно. У них вообще не возникает мысли о том, что в жизни есть еще кто-то важный, кроме них. Когда кто-то так к себе относится, у окружающих редко возникают критические мысли, типа: «А чего это он? Это же просто животное! А ну-ка, иди отсюда, это мое место».

Нет, когда кто-то транслирует такое отношение к себе, люди автоматом перенимают такое же отношение к этому субъекту. В подавляющем большинстве у людей есть сомнения и заниженная самооценка. Плюс страх и заискивание перед авторитетами (и более сильными). И когда мы видим, что кто-то ведет себя настолько уверенно по отношению к себе, мы автоматически принимаем, что также надо вести себя по отношению к нему. Мы считываем, что этот человек — важный, главный, в приоритете. Он увереннее, чем мы. И сильнее. Значит, в иерархии я — после него.

Я не призываю к наглости и эгоизму. Я напоминаю тем, у кого заниженная самооценка, что рядом есть прекрасные милейшие модели уверенного поведения. Нам не нужно в эгоизм. Но нам нужны помощники, чтобы вытянуть себя из заниженной самооценки в адекватную.

Как люди любят котиков?

БЕЗУСЛОВНО.

Просто за то, что это — котики. Им все прощается. Им покупается лучшее. Им уступается самое хорошее. Просто посмотрев на котика, хочется его погладить и посидеть рядом с ним. А уж если он помурчит — это будет особенный момент счастья в этот день!

И вот именно так нужно относиться к себе!

Когда мы думаем о себе или автоматом оцениваем себя, нам надо исходить из такой же безусловной заботы и милоты по отношению к такому чудесному существу — самому себе!

Представь, что котик шел и поскользнулся! Мы же не орем на него: «Ты че, ходить уже ровно не можешь?» Мы умиляемся: «Ой, котик! Поскользнулся! Надо получше полы мыть. А может, коврик какой-то постелить, чтобы ему удобнее ходить было?»


Представь, что котик съел что-то, валяющееся на полу, и его стошнило. Что мы делаем?

Конечно же, мы бубним: «Ты что, не смотришь, что схватил? Ты нормальный вообще, всякую фигню с пола жрать? Теперь убирать после тебя, фу. Мне теперь таблетки тебе давать, ночь будешь плохо спать, еще мурчать не сможешь! А ты должен мурчать, я за чем тебя брала в дом?!»

Шутка, конечно же, нет. Так мы ругаем *себя*, если это *мы* заболели. И добиваем себя за то, что завтра на работу не сможем пойти, а работать надо.

Как же мы поведем себя с котиком? Мы начнем носиться вокруг него, жалеть его, гуглить, что делать, если



 Я НЕ ПРИЗЫВАЮ К НАГЛОСТИ И ЭГОИЗМУ.
Я НАПОМИНАЮ ТЕМ, У КОГО ЗАНИЖЕННАЯ
САМООЦЕНКА, ЧТО РЯДОМ ЕСТЬ ПРЕКРАСНЫЕ
МИЛЕЙШИЕ МОДЕЛИ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ.
НАМ НЕ НУЖНО В ЭГОИЗМ. НО НАМ НУЖНЫ
ПОМОЩНИКИ, ЧТОБЫ ВЫТЯНУТЬ СЕБЯ
ИЗ ЗАНИЖЕННОЙ САМООЦЕНКИ В АДЕКВАТНУЮ.



котику плохо, звонить подруге, у которой тоже есть котик, и на всякий случай найдем ближайшую кругло-суточную ветеринарку. И под конец скажем себе: «Надо полы лучше мыть, балда! Котик отравился, вот какая ты хозяйка».

Видишь, насколько сбит прицел?

Мы должны любить себя так, как люди любят котиков. Котики бы одобрили!

Кто я и почему надо тратить свои деньги и время на чтение этой книги?

Очередной психолог?

Да. Только психолог по психотравмам. С полноценным высшим психологическим образованием и 14 годами опыта в темах самооценки, мотивации, а также в психотерапии и коучинге.

Это значит, что я умею вытаскивать самые грустные места из психики людей и чистить вместе с ними эти авгиевы конюшни. И после этого раны затягиваются, и у человека больше «не фонит», не беспокоят фантомные боли и нет страшного ужаса, когда он вспоминает краем душеньки об этом. Рана зарастает.

Я умею находить такие слова, чтобы человек осмелился и разобрался с адowymi тенями из прошлого.

И еще я знаю, что у каждого человека есть сила «жить, несмотря ни на что». И я знаю, как закладываются эти травмы. Как они формируются. Как именно убивается напрочь самооценка. Поэтому я знаю, как это чинить на фундаментальном уровне — на уровне самоотношения.



Очередная книжка психолога?

Да. Только моя первая же книга «Тараканы в твоей голове и лишний вес» попала в рейтинг самых продаваемых книг 2020 года на сайте «Форбс», более двух лет находится в разделе «Популярное» в крупнейшем книжном сервисе «ЛитРес», победила в конкурсе нон-фикшн книг «Это факт!» и стала номинантом литературной премии «Здравомыслие».

Редакторы топового издательства сами нашли меня и предложили издать мою книгу в печатном виде.

А еще у моих книг — сотни отзывов от благодарных читательниц.

Так что ты действительно в нужном месте.

Очередная вода про самооценку?

Нет. Конкретные упражнения, набор правильных добрых слов о себе, алгоритм — как научиться СПРАВЕДЛИВО думать о себе (оценивать себя).

Очередная авторская методика?

Нет. Психология личности, психология развития — это научные дисциплины, и они едины для всех психологов.

Сколько в этой книге субъективного мнения?

Все. Нет субъективного мнения только в научных диссертациях.

Там каждое предложение базируется либо на уже чьих-то защищенных диссертациях, которые также прошли жесткую проверку, либо на исследованиях, ко-

торые проводятся на правильных выборах и большом количестве участников.

ВСЕ другие тексты — это субъективные мысли, выводы, взгляды, переработка.

Можно ли книге доверять?

Это можно понять, только составив собственное мнение о ней. А значит, придется прочитать. Иначе не поймешь.



ОПЯТЬ КНИГА ПРО САМООЦЕНКУ? Я ПРОБОВАЛА, МНЕ НЕ ПОМОГАЕТ

Не совсем. Скорее всего, ты здесь, потому что предыдущие книги про самооценку не сработали. И у меня для тебя хорошая новость: эта книга — другая.

Эта книга — про *самоотношение*.

Есть много людей, которые сколько бы книг ни прочитали, тренингов ни прошли, с них, как говорится, как с гуся вода. Вроде все понятно, идеи отличные есть. Но проходит несколько дней, и обесценивание себя ровненько возвращается на свое почетное «царское» место!

Есть вещи глубже самооценки. И это — самоотношение.

Если фундаментально мы чувствуем о себе:
*я — второй сорт,
всем везет, а мне обычно нет,
жизнь однозначно борьба,
я вечно ною,
я неумеха,
я с детства не умею доводить дела до конца,*

*вон у него получается, а у меня, как обычно, нет,
я вечно куда-то вляпаюсь...*

...то с таким фундаментальным чувством (или «знанием») о себе, как мы будем самооценивать себя? Конечно же, плохо. Исходя из того первичного чувства, которое у нас есть о себе.

И даже если в жизни произойдет что-то хорошее, мы подумаем, что это наверняка случайно и завтра это у меня заберут. Может быть даже подумаем «скорее всего, заберут».

А наши достижения мы принижаем и обесцениваем, потому что чувствуем, что на самом деле мы — все то, что перечислено в списке выше. Мы не «присваиваем» себе то, что является законным и справедливым результатом наших усилий. Потому что нам кажется, что это несоответствующий нам успех. На самом деле, наш результат хуже.


Нам стыдно вато заявить: «Да, это я сделала этот отчет! Да, это мое!» Мы говорим: «Ну да, я сделала, но это в основном Машина заслуга, она мне помогала». И мы искренне забудем, что Машина помощь была только в том, что она чаю нам принесла, пока мы делали тот суперотчет.


Когда же мы смотрим на истории успеха, мы возбуждаемся и воодушевляемся. Но через пару дней, или даже через пару часов, а может, и прямо в тот момент, когда почувствовали воодушевление и надежду сделать нечто подобное в своей жизни, все проходит. Мы чув-




ствуем, что это не про нас. Ведь мы же знаем, какие мы. Куда нам?

Раньше мы надеялись больше и еще куда-то «рыпались». А сейчас уже стараемся даже не подпускать к себе это воодушевление. Потому что знаем, как обидно за себя и как больно будет потом, когда мы отчетливо поймем, что боимся и не пойдём ни во что новое. Мы *не верим*, что мы можем. Мы знаем, что мы НЕ МОЖЕМ. Нам еще мама всегда это говорила. А потом мы попробовали, и мамины слова подтвердились. Ай, лучше не вспоминать! Пойдемте лучше круассан с чаем съедим.

 **САМООЦЕНКА – ЭТО ВЕРХНИЙ СЛОЙ.
ПОВЕРХ САМООТНОШЕНИЯ. ПОЭТОМУ,
ЕСЛИ С САМООТНОШЕНИЕМ ПРОБЛЕМКИ,
С САМООЦЕНКОЙ ТОЖЕ БУДУТ ПРОБЛЕМЫ.**


 **САМООТНОШЕНИЕ (ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ)
ДОЛЖНО БЫТЬ ТАКОЕ ЖЕ, КАК ОТНОШЕНИЕ
ЛЮДЕЙ К КОТИКАМ.**

 **ПОСМОТРЕЛА НА СЕБЯ В ЗЕРКАЛО –
И УЛЫБАЮСЬ ТАК ЖЕ, КАК ЕСЛИ ВИЖУ
МИЛОГО КОТИКА!**

Шла по улице, споткнулась и подумала: «Ай-ай, хорошая моя! Какие плохие ДОРОГИ (а не “какая же ты неуклюжая, вечно ноги подворачиваешь!”). Больше не буду здесь ходить. Сейчас домой приду и ножку забро-

шу на диванчик, пусть полежит, отдохнет. Вдруг там, в суставе, что-то слегка сдвинулось? Пусть восстановится моя любимая ножка!»

Сделала отличный отчет и сказала себе: «Боже мой, какая я умная и сообразительная. Мой профессионализм уже о-го-го! Видимо, надо просить повышения или прибавки к зарплате. Лучше просто прибавки, зачем мне дополнительная ответственность? Ну разве что еще круче по карьерной лестнице подняться. И надо сегодня отпраздновать мое достижение! Я умница!»

 **У МНОГИХ ЛЮДЕЙ В САООТНОШЕНИИ
СОВСЕМ «СБИТ ПРИЦЕЛ» И НЕЛЮБОВЬ
К СЕБЕ ЯВЛЯЕТСЯ НОРМОЙ. ТО ЕСТЬ
АВТОМАТИЧЕСКОЕ ОБЕСЦЕНИВАНИЕ
И УНИЧИЖЕНИЕ СЕБЯ – ТО ПЕРВОЕ,
ЧТО ВЫСКАКИВАЕТ В ГОЛОВЕ И В ДУШЕ,
КОГДА МЫ ДУМАЕМ О СЕБЕ ИЛИ СМОТРИМ
НА СЕБЯ В ЗЕРКАЛО.**

Сама изначальная норма искажена. Поэтому и объективной оценки себя нет. Самоотношение — кнут без пряника вообще.

А когда у нас искаженная норма, то правильных слов оценки себя и справедливости к себе нет. Вообще нет. Нет моделей заботы о себе. Нет моделей справедливого отношения к себе. Есть только модель «Ты — кривая, косая, хуже других, никакуська. Что с тебя взять?»



Поэтому книги про любовь к себе почти не работают.

Когда наступает время любви и заботы о себе, возникает чудесный внутренний критик: «Ты офигела? Разлеглась! Давай вперед, еще то и это не сделано. Если сделано, то все равно. Ты? В спа? Лежать и вообще ничего не делать? Это точно не твоя роль, дорогуша. Возможно, другие могут, они изначально родились там, где можно. Но это не твой уровень».


Я в книге покажу, как более адекватно и справедливо оценивать себя.

Я сама говорю эти более правильные слова. Добрые, мудрые. Теплые и справедливые к тебе. Не обесценивающие. Не унижающие. Без оскорблений самой себя.

Не поломанные — «чего ты еще хотела?», «ты ж всегда ни о чем», «Машка точно бы на эти грабли не наступила», «сама виновата, что такого козла приютила».

Я покажу разнообразие более справедливых слов и мыслей о себе. Доброту и заботу, о которых ты иногда не можешь вспомнить, потому что у тебя их в принципе в голове нет. Нечего вспоминать! Их надо услышать от кого-то в первый раз.

А еще покажу механизмы «на пальцах и примерах», как формируются такие «кривые» мысли о себе, когда на самом деле мы были и есть совершенно нормальные! Я покажу этапы формирования самоотношения. Как мы становимся теми, кто котиков любит больше, чем себя.

 КОГДА НАСТУПАЕТ ВРЕМЯ ЛЮБВИ
И ЗАБОТЫ О СЕБЕ, ВОЗНИКАЕТ ЧУДЕСНЫЙ
ВНУТРЕННИЙ КРИТИК: «ТЫ ОФИГЕЛА?
РАЗЛЕГЛАСЬ! ДАВАЙ ВПЕРЕД, ЕЩЕ ТО И ЭТО
НЕ СДЕЛАНО. ЕСЛИ СДЕЛАНО, ТО ВСЕ РАВНО.
ТЫ? В СПА? ЛЕЖАТЬ И ВОООБЩЕ НИЧЕГО
НЕ ДЕЛАТЬ? ЭТО ТОЧНО НЕ ТВОЯ РОЛЬ,
ДОРОГУША. ВОЗМОЖНО, ДРУГИЕ МОГУТ,
ОНИ ИЗНАЧАЛЬНО РОДИЛИСЬ ТАМ,
ГДЕ МОЖНО. НО ЭТО НЕ ТВОЙ УРОВЕНЬ».

