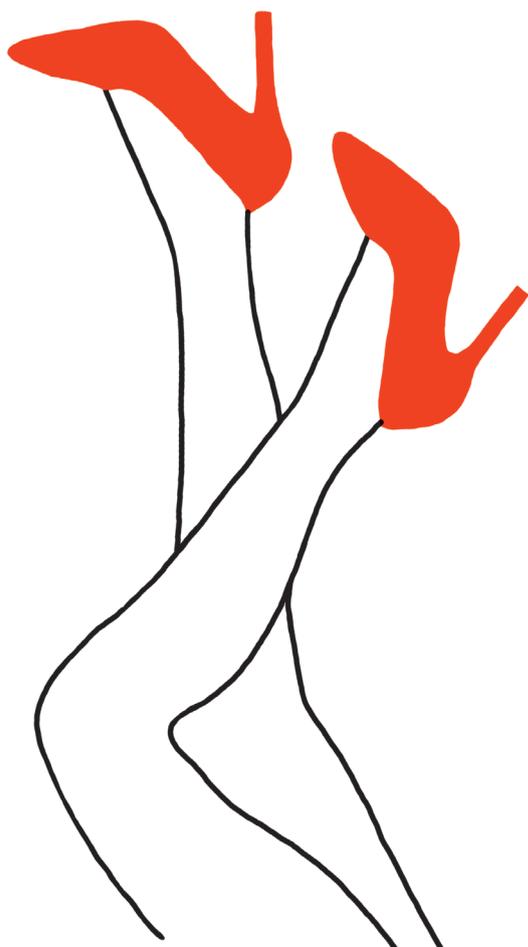


| В ГЛАВНОЙ РОЛИ Я





## ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ И УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ И ПОЧЕМУ НУЖНО НАЧАТЬ ИМЕННО С ЭТОГО

Часто страх одиночества связан с нелюбовью к себе: если я себя не знаю, как я буду себя любить? Ответили?

Чтобы легко, по-женски справиться с этим страхом, нужно познакомиться с собой и полюбить себя. Пусть вас не пугает это абстрактное на данный момент понятие, так как любовь к себе — это умение радоваться возможности заботиться о себе, получая от этого удовольствие. Любовь к себе — это точное и необходимое удовлетворение актуальных потребностей. Вот так сухо получилось, зато применимо на практике и дает великолепные результаты.

*Давайте разбираться на примерах.*

**1.** Есть замечательная женщина, и у нее случилась неприятность, очень ее расстроившая. Появляется внутренняя потребность как-то с этим справиться. Как? Заесть. И вот она садится и съедает приличное количество сладкого. На душе, конечно, спокойно.

Закрыла женщина свою актуальную потребность? Ей стало лучше? Если она сидела на диете, создавала для себя дополнительное внутреннее напряжение через запрет, то она почувствует облегчение от самого снятия запрета. А вот помогла ли она себе справиться с обидой или с эмоциональным дискомфортом, касающимся основной сложности, из-за которой вся эта эпопея с десертами началась, — вряд ли. Скорее всего, ее состояние усугубилось чувством вины, безвольности и неутешительными прогнозами о наборе веса. В общем, она осталась там же, только еще с дополнительным грузом негативных переживаний. А ее основная на данный момент потребность была удовлетворена неверно и желаемых результатов не дала.

**2.** А теперь давайте рассмотрим ту же самую ситуацию, но где женщина удовлетворяет свою потребность верно, проявляя к себе тем самым любовь и заботу. Итак, исходные данные: случилась неприятность, она расстроена. Утоление голода здесь точно ни при чем при условии, что она не была голодна. Если бы она обратила внимание на свои чувства и спросила бы, что она сейчас чувствует (обиду, злость, раздражение), осознала бы свои настоящие эмоции и переживания, то было бы уже полдела. Возможно, она бы поняла, что нужно с кем-то поделиться своей грустной историей, и позво-

## В ГЛАВНОЙ РОЛИ Я

нила своей подруге и проговорила с ней все переживания. Или выписала на бумаге, как она может к этому относиться, как можно саму себя поддержать, позаботиться о себе и чем себя утешить, как не допустить повторения подобной ситуации. Научиться делать это очень важно — осознавать свои чувства и эмоции, проговаривая или прописывая их, поскольку это повышает вашу осознанность, учит понимать себя и снимает чрезмерную эмоциональность, приводя в порядок мысли и чувства, структурируя их.

Поведя себя именно таким образом, женщина проявила бы к себе любовь, заботу и уважение. Прошу заметить, заботу именно о своем эмоциональном состоянии. Именно с этого начинается любовь к себе. А сколько сейчас в вашей жизни ситуаций, где вы не знаете, как оказать себе должную поддержку и заботу?



*Еще один пример.*

**1.** Девушка понимает, что ей скучно и нечем заняться. Чтобы как-то заполнить эту пустоту, она пытается вовлечь своего молодого человека, но он сейчас не может оказать ей должного внимания (и вообще, он пишет диссертацию, у него дедлайн на работе и роль аниматора сейчас не для него). Девушка пытается закрыть свою потребность через того, кто в силу обстоятельств не готов позаботиться о ней. Но важно заметить, что в такой ситуации она и сама о себе не может позаботиться. Так и возникают конфликты: у вас есть потребность, а ваш партнер не может с этим помочь. Из-за этого копятся напряжение и обида, только не на себя, а на него. Это как-то занимает ваш разум, и становится уже не так скучно, но результат в целом мы имеем неудовлетворительный.

**2.** Если девушка, видя, что партнер не готов сейчас уделить ей внимание, без претензий развлекла бы себя сама, результат был бы иной. Именно в таких ситуациях мы изучаем себя и знакомимся с собой. «Почему мне скучно? Что могло бы сейчас доставить мне удовольствие или занять мои мысли и чувства?» Если рассматривать развитие этого сценария дальше, то наша героиня идет и занимается тем делом, которое ей интересно и приятно, а может быть, и просто полезно, создавая тем самым для молодого человека воз-

## В ГЛАВНОЙ РОЛИ Я

возможность соскучиться по ней и решить свои задачи. И он уже сам будет за ней тянуться и найдет ее в хорошем настроении, без нареканий и упреков. И вни-мания ему в этот момент захочется дать больше. Это будет уже не выпрошенная, а самая настоящая забота.

Механизм зависимости от партнера возникает, когда мы перестаем сами заботиться о своих эмоциональ-ных и иных потребностях и ждем этого только от близких, перекладывая на них ответственность, к ко-торой они не готовы. А в это время сами мы теряем навык заботы и любви к себе. Вас насторожило сло-во «навык»? Да, любовь и забота о себе — это навык, который культивируется и нарабатывается в течение жизни. Не нужно ждать, что любовь к себе вас накро-ет с головой спустя неделю и вы будете меньше за-висеть от окружающих вас людей. Это постепенный процесс, и не нужно его торопить.

Мы рассмотрели первый инструмент создания люб-ви к себе и избавления от страха одиночества. Те-перь я предлагаю вам, опираясь на **список чувств и эмоций** ниже, потренироваться в описании своих эмоциональных состояний, для того чтобы лучше по-нять, как вам можно удовлетворить свою актуальную потребность. Подчеркиваю, что на первых порах все лучше выписывать на бумагу.

## СТАТУС: ВСЕ ВОЗМОЖНО

### Перечень чувств, когда потребность удовлетворяется

Беззаботность	Достоинство
Безмятежность	Дружелюбие
Безопасность	Единение
Благодарность	Жизнерадостность
Близость	Задор
Бодрость	Заинтригованность
Вдохновение	Изумление
Веселье	Интерес
Взволнованность	Искренность
Влюбленность	Концентрация
Внутренняя тишина	Кротость
Вовлеченность	Ликование
Возбуждение	Лучезарность
Воодушевление	Любовь
Восторг	Любопытство
Восхищение	Надежда
Встревоженность	Наполненность
Гармония	Настороженность
Гордость	Наэлектризованность
Готовность помочь	Нежность
Доверие	Независимость