

detkityumen.ru

3 навыка, которые помогут вернуть любовь к себе

Любовь к себе — наш важнейший внутренний ресурс. Она совершенно необходима для того, чтобы принимать себя безусловно и разрешать себе делать выбор.

Как ни странно, любить и принимать себя без внутренней критики умеют далеко не все. И корни такого дефицита скрываются в детстве: ребенок не научится любить себя, если он не видел в родителях, прежде всего в матери, образец любовного к нему отношения.

Если мы недополучили материнскую любовь в детстве, этот дефицит на всю жизнь останется встроенным во внутреннюю структуру

Вы, конечно, знаете про внутреннего Ребенка, внутреннего Родителя и внутреннего Взрослого. Дефицит любви к себе возникает, когда с нашим настоящим родителем (а как следствие, и с внутренним) что-то не так: когда он не добрый, любящий и заботливый по отношению к нашему внутреннему Ребенку, а только контролирующий, критичный, агрессивный, отвергающий, холодный.

Иными словами, представьте, что внутри вас живет кто-то очень для вас важный, но он вас не любит.

ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ МОЖНО ДОГАДАТЬСЯ, ЧТО ВЫ СЕБЯ ЦЕНИТЕ?

Я задавала этот вопрос на терапевтических группах и получала такие ответы.

Любить себя — это:

- ухаживать за собой, заботиться о себе;
- принимать себя без внутренней критики, без чувства стыда или вины;
- уважать себя, признавать уникальным ваш личный набор качеств, талантов и способностей;
- ощущать себя достойным всего самого лучшего;
- общаться с другими на равных, без чувства неполноценности, без стыда и вины;
- защищать свои интересы;
- удовлетворять свои потребности;
- разрешать себе жить ради удовольствия.

Не любить себя — это:

- относиться безразлично к своему внешнему виду и здоровью;
- критиковать себя, постоянно "работать над собой", улучшать себя;
- чувствовать свою неполноценность в общении с другими людьми.
- считать себя недостойным чего-либо — денег, материальных благ, удовольствия, образования, гармоничных отношений; иметь ощущение, что вы этого не заслуживаете.
- предпочитать удовлетворить потребности другого человека в ущерб себе в ситуации выбора, а потом чувствовать себя жертвой.

НАВЫКИ ЛЮБВИ К СЕБЕ

Можно ли научиться любить себя во взрослом возрасте? Это возможно, хоть и непросто — требует сосредоточенного внимания. На мой взгляд, в овладении этим внутренним ресурсом нам помогает следующее.

1. Искусство маленьких шагов Как я это делаю? Периодически, вспоминая об этой задаче, я возвращаю себя в момент здесь и сейчас, прислушиваюсь к своему телу, мыслям и чувствам. Замечаю даже очень мелкие очаги дискомфорта и стараюсь их устранить.

Например, что-то болит или где-то в теле напряжение. Помассируйте это место, направьте туда внимание, дыхание, энергию, в общем, сделайте для себя что-то, позаботьтесь о себе, чтобы дискомфорт прошел.

Если дует, закройте форточку, пересядьте на другое место. Если мозолит глаза беспорядок — уберите, наведите красоту, чтобы она радовала глаз. Хотите есть, пить, выйти на воздух — пойдите себе навстречу. Хотите чего-то конкретного, например кофе с корицей, — сварите и выпейте с удовольствием!

2. Заботливый внутренний Родитель Побудьте сами себе заботливой матерью. Балуйте и любите своего внутреннего Ребенка. Замечайте заботу внутренней Матери, радуйтесь ей и себе. Можете вести дневник и записывать все эпизоды, когда вы смогли удовлетворить свои даже незначительные потребности. Хвалите себя за это.

3. Границы В контакте с другими любовь к себе проявляется через своевременное обозначение границ. И этому многим из нас надо учиться. Тут поможет психотерапия. А если учиться этому самостоятельно, то исходить следует из того, что наше тело реагирует на нарушение границ. Надо развивать собственную чувствительность, наблюдательность, осознанность, присутствие в моменте, чтобы вовремя не только замечать сигналы тела, но и сразу реагировать на них обозначением границ.

Например, какой-то человек подходит к вам слишком близко, вторгается в "интимную зону", куда вы впускаете только самых близких. Как только чужой человек пересекает невидимую границу, тело начинает реагировать, например возникает чуть заметное напряжение в животе или сбивается ритм дыхания.

Вовремя заметить такие сигналы тела и сказать "стоп" или "нет" для многих непросто, но это навык, значение которого трудно переоценить

Особенно сложно бывает в ситуации выбора между вашими потребностями и потребностями близкого, любимого, важного для вас человека. Например, вы смертельно устали, а дети тащат вас гулять. Что вы выберете? Из любви к себе позвольте себе отдохнуть или же материнский долг возьмет верх?

Можете вести дневник и записывать все эпизоды, когда вы отстояли свои границы и сделали выбор в пользу своих потребностей и интересов. Поверьте, только из любви к себе прорастает любовь к другим людям. Кто не умеет любить себя, не знает, как любить другого.

<https://www.psychologies.ru>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5400/