

ПРАКТИКА САМОПРИНЯТИЯ

Самопринятие настолько тесно связано с самооценкой, что порой между этими двумя понятиями происходит путаница. Но все же значение у них разное.

Самооценка — это то, что мы испытываем, самопринятие — то, что мы делаем.

Если использовать метод отрицания, то самопринятие — это мой отказ враждовать с самим собой.

Такое определение имеет три смысловых уровня.

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

«Принимать себя» означает быть на своей стороне — быть за себя. В самом фундаментальном смысле самопринятие связано с установкой на самооценку и обязательства перед самим собой — установкой, которая коренится в том факте, что я живу и осознаю. Таким образом, самопринятие в определенном смысле примитивнее самооценки. Это предрациональный, предморальный акт самоутверждения — род естественного эгоизма, от рождения данный каждому человеческому существу, хотя все мы властны действовать ему вопреки.

Некоторые люди доходят до такой степени самоотрицания, которая делает невозможной работу над личностным ростом. И пока проблема самоотрицания не решена, никакое лечение не поможет надолго, никакое новое знание не будет должным образом усвоено, никакого серьезного

прогресса не наступит. Психотерапевты, не понимающие этого, будут теряться в догадках, почему клиент после стольких лет терапии не демонстрирует существенных улучшений.

Самопринятие — это мой отказ враждовать с самим собой.

Базовая установка на самопринятие — вот то, что настоящий психотерапевт стремится пробудить в человеке даже с очень низкой самооценкой. Такая установка способна вдохновить на осознание главной внутренней проблемы, чтобы пациент не начал при этом себя ненавидеть, отрицать свою ценность как личности или убивать волю к жизни. «Я буду ценить себя, относиться к себе с уважением и отстаивать свое право на существование». Это первичный акт самоутверждения — почва, на которой растет и развивается самооценка.

Она может долго спать, а потом внезапно проснется. Она сражается за нашу жизнь, когда мы впадаем в отчаяние. Когда мы пребываем на грани самоубийства, она может заставить нас поднять трубку телефона и позвать на помощь. Из бездны депрессии или тревог она может вывести нас к кабинету психотерапевта. После долгих лет унижений она внезапно заставляет нас воскликнуть: «Нет!». Когда мы хотим одного — лечь и умереть, она заставляет нас идти дальше. Это голос жизненной силы. Это эгоизм в самом благородном смысле слова. Если этот голос молчит, в первую очередь гибнет самооценка.

ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

Самопринятие связано с нашей волей осознать (то есть включить в собственную реальность, не отрицая и не избегая): мы думаем то, что думаем; чувствуем то, что чувствуем; желаем то, чего желаем; сделали то, что сделали; мы есть те, кто мы есть. Это отказ рассматривать какую-то часть себя — свое тело, эмоции, мысли, действия, сны — как нечто чужеродное, «не-я». Это наше стремление испытать на деле, а не отвергать любые факты своего существования в конкретный момент: «думать свои мысли», владеть своими чувствами, присутствовать в реальности своего поведения.

Стремление испытать и принять свои чувства не подразумевает, что наши поступки определяются эмоциями. Сегодня я не в настроении работать; но я признаю свои чувства, принимаю их — и иду на работу. Разум мой прояснен, потому что я не начал день с самообмана.

Зачастую, в полной мере испытывая и принимая негативные чувства, мы становимся способны избавиться от них; они сказали свое слово, а затем покинули центр внимания.

Самопринятие — это готовность сказать о любой эмоции или манере поведения: «Это выражение меня; я не обязательно ее люблю или ею восхищаюсь, но все же она выражение меня — по крайней мере в тот момент, когда она имеет место». Это достоинство быть реалистом, то есть уважать реальность применительно к самому себе.

Если я думаю о том, что меня беспокоит, то я действительно думаю об этом — я в полной мере принимаю реальность своего бытия. Если ощущаю боль, гнев, страх, непонятную страсть, я их ощущаю. Что истинно, то истинно, и я не рационализирую, не отрицаю и не пытаюсь оправдываться. Я чувствую то, что чувствую, принимая реальность своего существования. Если я совершаю поступки, за которые мне потом становится стыдно, факт остается фактом: я их совершил. Такова реальность, и я не стараюсь обмануть свой ум, чтобы вычеркнуть из него этот факт. Я готов твердо стоять на ногах в присутствии истины. Что есть, то есть.

«Принять» — это больше, чем просто «допустить» или «согласиться». Это означает испытать, оказаться перед лицом реальности, пристально ее рассмотреть и внедрить в собственное сознание. Я должен открыться и в полной мере отдаться нежеланным эмоциям, а не просто поверхностно признать их существование. К примеру, жена спрашивает меня: «Как ты себя чувствуешь?», а я холодно отвечаю: «Ужасно». Она сочувственно говорит: «Вижу, ты сегодня действительно какой-то подавленный». Тогда я вздыхаю, напряжение уходит из моего тела, и уже совершенно другим тоном — тоном человека, ставшего для самого себя реальным, — я говорю: «Да, я чувствую себя несчастным, действительно несчастным», а потом начинаю рассказывать о том, что меня тревожит. Когда я произнес слово «Ужасно», мое тело напряглось, чтобы воспротивиться принятию своих ощущений — я отвергал свои эмоции, одновременно признаваясь в них. А полный сочувствия ответ жены помог мне испытать их, расчистить путь к самому себе. Переживание своих ощущений имеет непосредственное целительное свойство.

Я могу признать некий факт и продолжать двигаться дальше со скоростью черепахи, только воображая, что практикую самопринятие, — на самом же деле я упражняюсь в отрицании и самообмане. Предположим, руководитель пытается объяснить, почему и где я совершил рабочую ошибку. Он разговаривает доброжелательно, и все же я проявляю раздражительность, нетерпение и хочу одного: чтобы он замолчал

и убрался прочь. Пока босс излагает суть дела, я обязан оставаться один на один с реальностью, в которой совершил просчет. А когда он уйдет, я изгоняю реальность из сознания («Я же признался в ошибке, чего еще?»), что повышает вероятность совершения следующей ошибки.

Самопринятие — обязательное условие изменения и роста. Приняв совершённую ошибку, я волен извлечь урок и в будущем не повторять ее. Нельзя учиться на «непринятых» ошибках.

Я не смогу простить себя за поступок,
который не признаю своим.

Если я отказываюсь принять тот факт, что зачастую живу неосознанно, то как мне научиться осознанию? Если я отказываюсь принять тот факт, что зачастую живу безответственно, то как мне научиться ответственности? Если я отказываюсь принять тот факт, что зачастую живу пассивно, то как мне научиться активности?

Я не смогу преодолеть страх, реальность которого отрицаю. Не смогу исправить проблему в отношениях с коллегами, если не признаю ее существования. Не смогу изменить плохие черты характера, если отрицаю их. Не смогу простить себя за поступок, который не признаю своим.

Однажды клиентка рассердилась на меня за попытку объяснить ей эти идеи. «И как, по-вашему, я должна принять свой уровень самооценки, если он ниже плинтуса?» — вознегодовала она. Я ответил: «Не приняв реальность, в которой вы сейчас пребываете, как вы начнете меняться?». Слово «принимать» не обязательно имеет значение «нравиться», «наслаждаться» или «одобрять». Я могу принять то, что есть, и решительно абстрагироваться от происходящего. Двигаться вперед мне мешает не принятие, а отрицание.

Я не смогу честно постоять за себя и выстраивать самооценку, если сам себя не принимаю.

ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ

Самопринятие связано с понятием сострадания, умения быть другом самому себе.

Предположим, я совершил поступок, о котором сожалею или которого стыжусь, и теперь упрекаю сам себя. Самопринятие не отрицает реальность, не заявляет, что неправильное на самом деле правильно, но подвергает анализу контекст совершённого деяния. Самопринятие

желает получить ответ на вопрос «Почему?». Оно желает знать, почему нечто неверное или недостойное ощущалось как желательное, адекватное или даже необходимое в момент совершения.

Принимая нежелательное поведение,
сострадательный интерес не поощряет его,
но снижает вероятность повторения.

Мы не понимаем другого человека, если знаем только, что его поступок был неправильный, злой, разрушительный. Нужно понимать и внутренние предпосылки, вызвавшие его совершение. Всегда есть некий контекст, в рамках которого даже самые враждебные действия имеют собственный смысл. Понять — не значит оправдать.

Я могу осудить совершённое мной действие и все же проявить сострадательный интерес к вызвавшим его мотивам. То есть могу отнестись к себе по-дружески. Это не имеет ничего общего с попытками найти отговорки, рациональные оправдания и уйти от ответственности. Только после того, как я принял на себя ответственность за содеянное, я могу двигаться дальше — вглубь реальности.

Например, друг говорит мне: «Это было недостойно тебя. А теперь ответь: чем ты руководствовался, поступая так?». Тот же вопрос себе могу задать я сам.

Анализируя свои проблемы и проблемы своих клиентов, я понял, что подобного рода принимающий, сострадательный интерес не только не поощряет нежелательное поведение, но и снижает вероятность его повторения.

Желая упрекнуть других или побудить их исправить ошибки, мы должны стремиться делать это так, чтобы не нанести вреда самооценке, поскольку дальнейшее поведение людей будет определяться их представлением о себе. Такую же благожелательность мы должны демонстрировать в отношении себя. Такова добродетель самооценки.

УПРАЖНЕНИЕ

Внедряя в сознание клиентов идею самопринятия, я люблю начинать с простого упражнения.

Встаньте перед большим зеркалом (желательно — полностью обнажившись) и внимательно рассмотрите свое лицо и тело. Отметьте, какие вы в это время испытываете чувства. Комфортно ли вам?

Большинству людей трудно смотреть на некоторые части своего тела дольше секунды, потому что увиденное беспокоит или расстраивает их. Может, вы слишком толстый или худой? Или видите признаки старения, которые вызывают невыносимые мысли, эмоции? Возможно, вам хочется спастись бегством от осознания, отринуть, отвергнуть, откреститься от некоторых аспектов своего «я».

И все же в качестве эксперимента я прошу вас еще несколько мгновений не отводить взгляда от своего отражения, сказав себе: «Каковы бы ни были мои недостатки и несовершенства, я принимаю себя целиком и безоговорочно». Сохраняйте сосредоточенность, дышите глубоко и спокойно повторяйте эти слова снова и снова в течение двух минут. Прочувствуйте их глубинное значение.

Возможно, ваше внутреннее «я» запротестует: «Но мне не нравится мое тело! Как же мне принять его целиком и безоговорочно?». Помните: «принять» не означает «любить». Принятие не означает, что мы не можем воображать или желать изменений и улучшений. Оно лишь означает: факт есть факт, и не надо его отрицать и избегать. В нашем случае это означает принять свои лицо и тело в зеркале. Они такие, какие есть.

Если вы перестанете сопротивляться реальности, откроетесь осознанию (а именно это, в конечном счете, и означает принятие), то, возможно, почувствуете легкое расслабление. Вам стало немного комфортнее наедине с собой.

Теперь вы способны сказать: «Здесь и сейчас — это я. И я не отрицаю это. Я принимаю себя». Это и есть уважение к реальности.

Выполняя данное упражнение в течение двух минут каждое утро и каждый вечер в течение двух недель, люди вскоре начинают ощущать взаимосвязь между самопринятием и самооценкой. Разве можно вообразить, будто мы себя любим, если презираем свое отражение в зеркале?

Приняв себя, мои клиенты делают и другое важное открытие. Они не только устанавливают более гармоничные отношения с собой, ощущают рост самооффективности и самоуважения, но и обретают сильную мотивацию к изменениям.

У нас нет стимула менять то, реальность чего мы отрицаем.

Приняв событие или явление, мы становимся сильнее и сосредоточеннее. Проклиная же и сопротивляясь, мы лишаем себя силы.

ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К ОЩУЩЕНИЯМ

И принятие, и отрицание равно реализуются в ряде умственных и физических процессов.

Акт принятия наших эмоций совершается, когда мы: 1) концентрируемся на ощущении; 2) дышим спокойно и глубоко, позволяем мускулам расслабиться и 3) вводим в нашу реальность мысль о том, что это чувство — мое (то есть признаём его).

И напротив, мы отвергаем и отрицаем свои эмоции, когда: 1) избегаем осознания их реальности; 2) дышим скованно, напрягаем мускулатуру, чтобы отключиться, и 3) отделяем себя от собственного опыта (состояние, в котором мы часто не способны отдать себе отчет в собственных чувствах).

Разрешая себе ощутить эмоции и принять их, мы открываем себе путь на более глубокий уровень осознания, где находится очень важная для нас информация.

Однажды моя клиентка начала упрекать себя за то, что сердится на мужа, потому что тот должен уехать по делам на две недели. Она называла себя тупицей, говорила себе, что выглядит смешно, однако злость не проходила. Никому и никогда не удавалось избавиться от нежелательной эмоции, обзывая себя или читая себе лекции по поводу этики и морали.

Я попросил женщину описать испытываемое ею чувство гнева — где именно в ее теле оно находится. Моей целью было заставить ее глубже погрузиться в собственные ощущения. Взволнованная и раздраженная моей просьбой, она воскликнула: «Зачем вы заставляете меня это делать? Я же не хочу испытывать гнев, я хочу избавиться от него!». Но я настаивал, и мало-помалу она начала описывать ощущение напряженности в груди и тугой узел в желудке. Она снова посетовала: «Как муж мог так со мной поступить!». А потом, к ее удивлению, гнев начал растворяться, уступая место другому чувству — тревоге. Я попросил ее описать и это ощущение, углубиться в него. «Боже мой! — воскликнула женщина. — Я боюсь оставаться одна!» И снова она начала упрекать себя: «Что я, ребенок? Неужели я не могу пережить пару недель?». Я попросил ее поглубже проникнуть в свой страх остаться одной. Внезапно она сказала: «Я боюсь того, что могу натворить, если он уедет. Ну, знаете... другой мужчина. Я могу завязать роман с другим человеком. Я не доверяю себе».

Когда я пишу эти строки, гнев моей клиентки уже остыл, тревога рассеялась, страх одиночества растворился. Конечно, осталась проблема, которую нужно решать, но теперь, когда она выведена на уровень осознания, сделать это легче.

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Будучи подростком, я очень мало понимал в искусстве разлуки нежелательных эмоций — умел только сражаться с ними. Я отождествлял с силой умение отрицать и отвергать.

В ту далекую пору меня не покидало острое, болезненное ощущение одиночества, тоски по человеку, с которым я мог бы разделить свое бытие. К шестнадцати годам я утвердился в мысли, что боязнь одиночества — это слабость, а потребность в человеческой близости означает крах независимости. Размышляя над этим, я напрягался всем телом, осыпал себя упреками, старался убедить себя, что мне все равно, и в результате возвел отчуждение в ранг достоинства.

Я чувствовал, что не похож на остальных, и превратил эту непохожесть в пропасть, отделяющую меня от людей. Я говорил себе, что у меня есть мои мысли и мои книги и этого вполне достаточно — или должно быть достаточно.

Если бы я принял естественность желания человеческой близости, то старался бы навести мосты понимания между собой и другими. Если бы я разрешил себе в полной мере ощутить боль от изоляции, не осыпая себя упреками, то завел бы друзей обоюбого пола, сумел бы разглядеть проявления заинтересованности и благожелательности с их стороны. Если я бы дал себе свободу пройти нормальные этапы подросткового развития, не возводил бы тюремные стены отчуждения, то не столкнулся бы с опытом несчастного брака. Я не оказался бы незащищен перед первой же девушкой, которая, как мне казалось, разделяет мои интересы.

Самое прискорбное: я отрицал ту часть себя, которая тосковала по человеческому общению. И неважно, что в других отношениях я испытывал и уверенность, и счастливые моменты, — я планомерно ранил собственную самооценку.

Повинуясь той же самой логике, я сумел повысить ее, когда научился принимать те части себя, которые ранее отвергал.

Как психотерапевт, я убежден, что ничто так не способствует повышению индивидуальной самооценки, как осознание и принятие ранее

отвергаемых частей своего «я». И первые шаги к исцелению и росту — это осознание и принятие реальности, сознательное и цельное бытие. Именно в нем коренятся истоки личностного развития.

ЭКСПЕРИМЕНТ

Я нахожу полезным следующее упражнение, которое помогает моим клиентам углубить понимание самопринятия.

Попробуйте в течение нескольких минут поразмышлять над каким-нибудь чувством или эмоцией, с которыми вам нелегко оказаться лицом к лицу: незащищенностью, болью, завистью, яростью, печалью, унижением или страхом.

Постарайтесь вспомнить, какие факторы обычно его вызывают. Затем «вдохните жизнь» в это чувство, представив, что вы направляете поток воздуха к нему, а затем обратно. Вообразите, что будет, если вы не станете ему сопротивляться, но полностью его примете. Ощутите это. Не торопитесь.

Научитесь говорить себе: «Сейчас я чувствую то-то и то-то (что бы за чувство вы ни испытывали) и полностью это принимаю». Вначале будет трудно. Возможно, ваше тело будет напрягаться и сопротивляться. Проявите упорство: сконцентрируйтесь на дыхании; подумайте, как расслабить мышцы; напомните себе: «Факт остается фактом; что есть, то есть; если чувство существует, оно существует». Подумайте, как позволить ему быть (не пытайтесь желать или требовать, чтобы оно исчезло). Возможно, вам, как и мне, поможет, если вы скажете себе: «Сейчас я исследую мир страха, или боли, или зависти, или смущения (или еще чего-то)».

Добро пожаловать в парадигму практики самопринятия!

КОГДА САМОПРИНЯТИЕ КАЖЕТСЯ НЕВОЗМОЖНЫМ

Давайте рассмотрим такой вопрос: а что делать, если некая эмоция, мысль или воспоминание настолько нас расстраивает и волнует, что мы ощущаем себя не способными заниматься практикой самопринятия? Чувствуя себя слишком беспомощными, мы блокируем неприятное ощущение и сжимаемся в комок при одной мысли о нем. В этих условиях попытка заблокировать блок вряд ли принесет какую-то пользу. Поступим хитрее. Если нельзя принять чувство, мысль или воспоминание — примем хотя бы наше сопротивление, то есть ту точку на долгом

пути, где мы находимся в данный момент. Будьте «здесь и сейчас», прочувствуйте свое присутствие в полной мере. Когда мы осознаём свое сопротивление, оно обычно начинает рассеиваться.

Если мы сражаемся с блоком, он становится сильнее.

Если мы признаём, ощущаем и принимаем его, он исчезает.

Если мы способны осознать тот факт, что прямо сейчас, в данный момент, отказываемся принять свою зависть, гнев, страстное желание, однажды совершенный поступок и т. д., если мы признаём и принимаем свое сопротивление, то обнаруживаем парадоксальную вещь: это сопротивление начинает рушиться! Когда с блоком сражаются, он становится сильнее. Когда его признают и принимают, он исчезает, потому что для его существования требуется противник.

В курсе психотерапии, если пациент испытывает трудности с принятием некоего чувства, я предлагаю ему по доброй воле признать свой отказ от принятия. Однажды я попросил об этом клиента-священника, который страдал от приступов гнева. Моя просьба сбила его с толку. «То есть я должен принять то, что не могу принять свой гнев?» — спросил он. Когда я ответил утвердительно, он взорвался: «Я отказываюсь принимать свой гнев, и я отказываюсь принимать свой отказ!».

Я попросил его повернуться лицом к группе и повторить: «Я злой».

С нарастающим гневом он повторил эти слова.

Потом я попросил его сказать: «Я отказываюсь принимать свой гнев», и тот начал с нарастающей силой выкрикивать эти слова.

Следующей фразой было: «Я отказываюсь принимать свой отказ принимать свой гнев», и тут он впал в настоящую ярость.

Тогда я велел ему произносить: «Но я стремлюсь принять свой отказ принимать свой отказ», и он повторял эти слова, пока вдруг не замолк и не присоединился к хохочущей группе.

«Если вы не можете принять само ощущение, примите хотя бы сопротивление», — сказал он, и я ответил: «Верно. А если не можете принять сопротивление, примите свое сопротивление его принятию. В конце концов, вы окажетесь в точке принятия. А оттуда сможете двигаться дальше... Так что, сейчас вы злитесь?».

«Ужасно!» — подтвердил он.

«Вы способны принять этот факт?»

«Он мне не нравится».

«Вы способны его принять?»

«Способен».

«Хорошо. Теперь можно начать выяснять, на что именно вы злитесь».

ДВА ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Люди, испытывающие трудности с самопринятием, как правило, исходят из двух ошибочных предпосылок. Первая — это убеждение, что, принимая себя, мы обязаны одобрять в себе всё без исключения. Вторая — опасение, что, приняв себя, мы тем самым отрежем себе путь к изменениям или улучшениям. «Я не хочу принимать себя теперешнего! Наоборот, я хочу стать другим!»

Но дело, разумеется, обстоит совершенно по-другому: если мы не способны принять себя нынешнего, где же мы отыщем стимул к совершенствованию? Если я отрицаю и отвергаю то, что есть, где мне обрести вдохновение для роста?

Парадоксально, но факт: принятие имеющегося является необходимой предпосылкой изменений, тогда как отрицание обрекает на топтание на месте.

ЗАВЕРШЕНИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЙ ДЛЯ МОТИВАЦИИ САМОПРИНЯТИЯ

Предлагаю читателям пятинедельную программу по завершению предложений, целью которой является мотивация самопринятия. Она проработана более детально, чем упражнения, предназначенные для других «столпов». Многолетние исследования убедили меня: идея самопринятия — самая трудная из рекомендуемых мной практик.

В предлагаемую программу я включил основы предложений по тем аспектам, которые мы еще не рассматривали подробно на страницах этой книги, — например, принятие конфликтов или волнений. Принимая свои конфликты, я могу иметь с ними дело и предпринимать усилия для их разрешения; а если нет, то увы... Принимая свое волнение, я могу жить с ним и искать возможные выходы. Если же я боюсь его и пытаюсь подавить, то вполне могу убить лучшую часть самого себя. В этих основах воплощены довольно сложные идеи. Их нужно исследовать, о них нужно размышлять.

НЕДЕЛЯ 1

УТРЕННИЕ СЕССИИ:

Самопринятие означает для меня...

Если я буду больше принимать свое тело...

Если я отрицаю и отвергаю свое тело...

Если я буду больше принимать свои конфликты...

ВЕЧЕРНИЕ СЕССИИ:

Если я отрицаю и отвергаю свои конфликты...

Если я буду больше принимать свои чувства...

Если я отрицаю и отвергаю свои чувства...

Если я буду больше принимать свои мысли...

Если я отрицаю и отвергаю свои мысли...

По выходным прочитывайте написанное, а затем записывайте от шести до десяти окончаний для основы «Если что-то из написанного истинно, то мне было бы полезно...». Делайте это каждые выходные во время выполнения программы.

НЕДЕЛЯ 2

УТРЕННИЕ СЕССИИ:

Если я буду больше принимать свои поступки...

Если я отрицаю и отвергаю свои поступки...

Я начинаю осознавать...

ВЕЧЕРНИЕ СЕССИИ:

Если я хочу реалистичнее относиться к своим достоинствам и недостаткам...

Если я начну больше принимать свои страхи...

Если я отрицаю и отвергаю свои страхи...

НЕДЕЛЯ 3

УТРЕННИЕ СЕССИИ:

Если я буду больше принимать свою боль...

Если я отрицаю и отвергаю свою боль...

Если я буду больше принимать свой гнев...

Если я отрицаю и отвергаю свой гнев...

ВЕЧЕРНИЕ СЕССИИ:

Если я буду больше принимать свою сексуальность...

Если я отрицаю и отвергаю свою сексуальность...

Если я буду больше принимать свое волнение...

Если я отрицаю и отвергаю свое волнение...

НЕДЕЛЯ 4**УТРЕННИЕ СЕССИИ:**

Если я буду больше принимать свою радость...

Если я отрицаю и отвергаю свою радость...

Если я готов видеть то, что вижу, и знать то, что знаю...

ВЕЧЕРНИЕ СЕССИИ:

Если я буду относиться с высокой степенью осознания к своим страхам...

Если я буду относиться с высокой степенью осознания к своей боли...

НЕДЕЛЯ 5**УТРЕННИЕ СЕССИИ:**

Если я буду относиться с высокой степенью осознания к своему гневу...

Если я буду относиться с высокой степенью осознания к своей сексуальности...

Если я буду относиться с высокой степенью осознания к своему волнению...

Если я буду относиться с высокой степенью осознания к своей радости...

ВЕЧЕРНИЕ СЕССИИ:

Когда я думаю о последствиях непринятия себя...

Если я принимаю тот факт, что то, что есть, то есть, независимо от моего признания или непризнания...

Я начинаю видеть, что...

Другие полезные основы предложений для исследования перечисленных аспектов можно найти в моих книгах *How to Raise Your Self-Esteem* и *The Art of Self-Discovery* («Искусство самопознания»).

ГЛАВНОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ ПРОТИВ СЕБЯ. ОТРИЦАНИЕ ПОЗИТИВА

Если мы имеем возможность что-то принять, значит, можем это и отвергнуть — либо сразу же, либо потом, в воспоминаниях. Знаменитый философ Ницше писал: «„Я это сделал“, — говорит моя память. „Я не мог этого сделать“, — говорит моя гордость. В конце концов память уступает».

Я могу восстать против своих воспоминаний, мыслей, эмоций, поступков. Я могу отвергнуть и не принимать практически любой аспект своего бытия и любой акт самовыражения. Я могу объявить: «Не я. Не мое».

Порой мы боимся своих достоинств так же сильно,
как и недостатков.

Я могу отказаться принимать свою чувственность, могу отказаться принимать свою духовность. Могу откреститься от своей печали и от своей радости. Могу подавить память о поступках, которых стыжусь, и о деяниях, которыми горжусь. Могу отрицать свое невежество и свой интеллект. Могу отказаться принимать свои ограничения и свой потенциал. Могу скрывать свои слабости и свою силу. Могу отрицать чувство ненависти к себе и любви к себе. Могу делать вид, что я лучше или хуже, чем я есть. Могу не принимать свое тело и не принимать свой ум.

Порой мы боимся своих достоинств так же сильно, как и недостатков: боимся своей гениальности, амбициозности, энтузиазма и красоты так же, как пустоты, пассивности, депрессии или непривлекательности. Если возложенные на нас обязательства выявляют проблему нашей неадекватности, то наши активы и капиталы — проблему ответственности. Мы можем убегать не только от тьмы в себе, но и от света — от всего, что угрожает нам необходимостью восстать против чего-то или остаться в одиночестве либо призывает проснуться нашего «внутреннего героя», требует прорваться на более высокий уровень осознания и достичь высокой степени целостности. Наше самое большое преступление против самих себя заключается не в том, что мы отвергаем и отрицаем свои недостатки, а в том, что мы отвергаем и отрицаем свое величие, ибо оно страшит нас. Если полностью реализованное самопринятие не отмахивается от худшего внутри нас, оно никогда не отмахнется и от лучшего.

Практика самопринятия — это второй столп самооценки.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

