МЫ И ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ И МЫ: ПРИНЯТЬ СЕБЯ И ПОЛЮБИТЬ ТАКИМИ, КАКИЕ МЫ ЕСТЬ – НАША ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА.

Иногда устремления к лучшему превращаются в нереалистичные ожидания: во всем преуспевать, всем нравиться.

По мнению психотерапевта Шерона Мартина, погоня за совершенством тянет за собой шлейф проблем: мы жестко критикуем себя, придираемся к другим, мыслим негибко, перенапрягаемся от работы, не можем расслабиться, не хотим пробовать новое, боимся провала.

Логично было бы предположить, что у тех, кто ориентирован на достижение йелей и много работает, высокая самооценка. Однако, Шерон Мартин утверждает, что перфекционисты стремятся к совершенству потому, что не уверены в себе. Движок перфекционизма – стыд. Когда – то с ними обращались так, словно они плохие и не на что не способны. Счастье и самооценка не должны зависеть от успехов и достижений. Однако многим приходится учиться тому, что мы ценны сами по себе, независимо от заслуг.

Гештальт – терапевт Нифонт Долгополов выделяет два основных режима жизни: «режим бытия» и «режим достижения» или развития. Оба они необходимы для здорового баланса. Заядлый префекционист существует исключительно в режиме достижения. Но такими мы не рождаемся, а становимся. Но жить только в таком режиме – все равно, что прыгать на одной ноге. Это возможно, но недолго. Только чередуя шаги обеими ногами, мы способны удерживать равновесие и свободно передвигаться. Сила не в крайностях. А в балансе и в умении переключаться.

Познакомиться с собой, значит примириться со своей «неправильностью». Чтобы справиться с «неправильными» переживаниями, мы нередко отрицаем или принижаем их значимость, притупляем едой, алкоголем, играми и т.д. С помощью легкодоступных удовольствий мы пытаемся улучшить самочувствие и отвлечься от проблем. А в результате оставляем их нерешенными. От чувств невозможно отказаться выборочно, ведь психика изначально целостна. Отказываясь чувствовать печаль, мы тем самым лишаем себя радости. Противоядие этому – осознанность, которая помогает принять себя и любые свои мысли, и эмоции.

Сколько раз на дню мы смотримся в зеркало? Но у зеркала есть недостаток – мы видим в нем то, что хотим. Мы замираем. Мы поворачиваемся, чтобы найти нужный ракурс и понравиться себе. Но мы почти никогда не смотрим на себя в движении и редко пристально изучаем себя ниже шеи. И для многих становится открытием то, что такую меня – со складками на животе или сутулую. – каждый день видят и другие. Но при этом они не перестают со мной общаться, я любима, важна. Меня принимают. Вот тут и начинается работа по знакомству с собой и принятию себя. В конечном итоге мы – несовершенные, но принимающие себя, открываемся несовершенству других и мира. А иголки и шипы, мешающие прикоснуться к нам, исчезают. И мы готовы любить других – ведь сначала мы полюбили себя.