

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Что значит принять себя

Не однократно на психологических форумах и на консультациях клиенты задают вопрос – что значит принять себя? Как это принять себя, конкретно, что нужно сделать для этого и что в результате получается. Хотел бы в данной статье поговорить об этом.

Прежде всего, чтобы принять себя нужно как минимум себя узнать. А как мы узнаем себя, только контактируя с себе подобными. Именно в контакте мы узнаем, что мы грубые, нежные, умные, глупые и множество других характеристик, а точнее ярлыков которые на нас навешивают значимые для нас люди. Получается, что все, что мы знаем о себе это мнение других людей о нас. И не всегда людей компетентных в данных вопросах. Получается, если бы мы не контактировали с другими людьми, мы бы не знали, какие мы есть. Но с другой стороны, контактируя, мы получаем искаженную информацию. Часто это происходит из-за того, что мы оказываемся неудобными для других людей. Например (с точки зрения родителей) много хотим, ленимся, капризничаем, учимся недостаточно хорошо и тд. И вот приблизительно в таком состоянии пребывает подросток, когда формирует представление о своей личности. Фактически он опирается на услышанную про себя разную информацию от родителей, учителей, соседей, тренеров, а также от своих одноклассников и друзей. А также что-то прочитав из книг, газет и увидев в фильмах.

Далее путь следующий. Можно эту информацию принять на веру и с ней так и жить всю оставшуюся жизнь, считая себя таким, каким считали родители и другие близкие люди. Либо так, жить своею жизнью, и своими собственными способами проверять, так ли это, правы ли были другие, когда о вас так говорили. В результате можем потратить большую часть своей жизни, чтобы узнать это, а то и всю жизнь. А можно пойти другим путем, пойти на личную или групповую терапию к психологу, и в гораздо более сжатые сроки получить представление о себе, причем гораздо более независимое и реалистичное чем то, что получаем от близких и родственников. Словил себя на мысли, что я сейчас практически восхваляю работу психолога и принижая близких людей. Но часто это так. На терапии можно о себе узнать больше реального. Все-таки близкие и родственники они предвзяты, и исходят в общении с нами, прежде всего, из своих интересов, часто даже не осознавая это.

И так, узнали мы что-то про себя. И что же с этим добром теперь делать? А нужно как-то к этому отнестись. Как это быть таким-то и таким-то. Мужчиной или женщиной, высоким, красивым, сообразительным, или быть маленьким, полным и мягко говоря, глуповатым. Как это иметь прекрасное зрение или не самое лучшее. Или вообще быть слепым. Как это иметь прекрасное здоровье или иметь серьезные хронические заболевания? В общем, много разных вариантов у людей, и с этим каждому человеку,

который изучает себя, суждено столкнуться. В общем, нужно как-то к этому отнестись, то есть испытать определенные чувства и эмоции, мыли, фантазии и в идеале их пережить.

И вот когда мы смогли это сделать, вот тогда и наступает то состояние, которое можно назвать принятием себя, принятием таким, какой есть. Конечно, изучение себя продолжается всю жизнь, однако принимаем мы себя такими, какие есть в настоящий момент и по мере поступления новых сведений корректируем мнение о себе.

Что дает принятие себя. Когда ты знаешь, какой есть, какие твои потребности и соответственно желания, можно находить реальные способы для их удовлетворения. Причем свои собственные, с учетом своих собственных особенностей. И гораздо при этом повышаются шансы жить счастливо, в гармонии с самим собой. Вот как-то так.

Если хотите изучить и принять себя, как вариант можете прийти ко мне на терапию. Вот такая вот реклама получилась.

Приятных вам открытий и принятия себя!

Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

https://www.b17.ru/article/cto_znachit_prinjat_sebja/

Опубликовано на сайте: 03.10.17, 200 просмотров

РЕПОЗИТОРИЙ В17.РУ