

### III. ГАРМОНИЗАЦИЯ ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ

Истинное отношение к самим себе многими из нас в полной мере не осознаётся. Никто не скажет, что он сознательно желает себе беспокойств и трудностей в отношениях, но в то же время иногда мы ведём себя так, как если бы вместо здоровья и счастья мы стремились создать себе именно трудности и беспокойства.

Наше настоящее отношение к самим себе складывается из решений, принятых ранее на основании опыта отношений с значимыми другими. Ребёнок, чьё выживание и психологическое благополучие зависит от родительских фигур, вынужден чутко воспринимать отношение к нему родителей и приспособляться под него путём принятия определённых решений о себе и об окружающих. И тут вопрос в том, чего больше в этих ранних решениях – ощущения собственной безусловной ценности или собственной неценности в сравнении с кем-то.

*Пример переносимого на взрослые отношения раннего решения: „Чтобы заслужить любовь и расположение матери, мне нужно учитывать её требования больше, чем свои интересы“. Так развивается тенденция обесценивать собственные потребности и чувства в сравнении с потребностями и чувствами других и часто даже не осознавать их — без гарантии на то, что такая „ложная скромность“ будет когда-либо вознаграждена желаемым образом.*

Устаревшему и контрапродуктивному бессознательному решению взрослый человек может противопоставить сознательное пере-решение, освобождающее от привычки к самообесцениванию, гармонизирующее отношение к себе и отношения с окружающими.

Тест на отношение к себе позволяет идентифицировать индивидуальные аспекты самообесценивания. Откорректировать построенное на обесценивании отношение к себе можно, осознанно сформулировав антитезисы к тем формулировкам, которые посредством теста были идентифицированы как „красные“ и „оранжевые“.

#### Алгоритм

- Распечатайте в цвете и пройдите ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ - ТЕСТ.
- Распечатайте в цвете ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ - КЛЮЧ к ТЕСТУ и сверьте с ним Ваши ответы, как описано в разделе „Процедура“.
- Возьмите чистый лист бумаги и напишите самостоятельно сформулированные антитезисы к тем высказываниям теста, на которые Вы дали „красные“ и „оранжевые“ ответы.
- Формулируя свои антитезисы, избегайте негативных формулировок (вместо „Я хочу перестать /я хочу избавиться от .....“ пишите „Я хочу начать / я хочу приобрести .....“).
- Отложите сформулированные антитезисы на время и вернитесь к ним позднее, чтобы проверить, насколько они убедительны и точны для Вас. Если потребуется, переформулируйте их, чтобы при произнесении их возникало приятное чувство.
- Для контроля сверьтесь с антитезисами, предложенными на листе „III. Отношение к себе в тезисах и антитезисах“.
- Высказывания, помеченные зелёным уже являются антитезисами к самообесценивающим тенденциям.

### III. ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ в тезисах и антитезисах

1	У меня есть склонность торопиться и спешкой загонять себя в стресс	Я расставляю свои приоритеты так, чтобы мне всегда хватало времени на то, что для меня важно
2	Я уделяю достаточно времени уходу за своим здоровьем	
3	Я часто упрекаю себя за совершённые ошибки	Вместо того чтобы думать о прошлых ошибках, я планирую своё будущее
4	Часто я ощущаю беспомощность в отношениях с другими	Я взрослый человек и у меня есть все необходимые ресурсы и права для налаживания отношений
5	Я умело распоряжаюсь своей энергией и вовремя позволяю себе отдохнуть и восстановить силы	
6	Я умею дипломатично настоять на своём, когда дело касается моих интересов	
7	Я самостоятельно определяю круг моего общения и избегаю тех людей, которые мне неприятны	
8	При необходимости я умею попросить о поддержке и её получить	
9	Многие мои решения были приняты не из целесообразности, а из чувства вины	Чувство вины делает объектом манипуляции; я предпочитаю свободу и самодостаточность
10	Я умею вежливо но твёрдо отказать, если не хочу выполнять просьбу, с которой ко мне обращаются	
11	Отношение ко мне значимых для меня людей сильно влияет на моё эмоциональное состояние	Лишь я в ответе за моё эмоциональное состояние и я разрешаю себе заботиться о своём эмоциональном комфорте
12	Я отношусь к себе бережно, с должной заботой и теплотой	
13	Часто я учитываю чьи-то потребности в ущерб моим собственным	Мои потребности важны не менее, чем потребности моих близких
14	Мои близкие вполне уважают моё пространство и желают мне благополучия	
15	Я очень боюсь прослыть эгоистичным человеком	Человек должен уметь заботиться о себе, только так он сможет позаботиться и о других тоже
16	Мне удаётся успешно постоять за себя, когда кто-то ранит мои чувства	
17	Собственные несовершенства мне сложнее простить и принять, нежели несовершенства окружающих	У меня нет обязательства быть совершенством - так же, как и у других. Совершенств не существует.
18	В конфликтной ситуации я умею выяснять отношения спокойно, проявляя уважение	
19	Я не боюсь показывать свою слабость	
20	Из-за опасения получить отказ я часто не решаюсь обратиться к кому-то	Риск получить отказ сопутствует вероятности быть принятым. Мои ресурсы позволяют мне справляться с любым развитием событий