

## Розділ 3

---

# СПОСТЕРІГАЄМО ЗА СОБОЮ

## ЯК МИ СПРИЙМАЄМО ТА ОСМИСЛЮЄМО СВОЄ ТІЛО ТА ПСИХІКУ

### 3.1. Усвідомлення себе — справжнього

Якось так повелося у нашій культурі, що ми всі постійно кудись прагнемо. До навчання, вдосконалення, до гонитви за горизонтом, «переваливши» через який — впевнені — буде нам щастя.

Ми набираємо та набираємо — усіляких ідей, установок, знань, навичок та умінь.

І в цьому немає нічого поганого! Адже все це, за великим рахунком, і формує людину як особистість.

Але ось що мене іноді в цьому насторожує: усі ці прагнення спрямовані на ЗМІНИ себе.

Можливо, перш ніж гнатися за змінами, спробувати пізнати, який ви «тут і зараз»? Які у вас особливості сприйняття себе та інших? Яка поведінка? Які пріоритети, вірування, у чому полягає сенс вашого життя?

З великою ймовірністю багато сьогоднішніх планів із самовдосконалення — чужорідні, нав'язані культурою та соціумом та мало вам підходять...

І ви ще на крок наблизитесь до себе. До прийняття своїх цінностей. До усвідомлення саме своїх пріоритетів, значень, унікальності свого життя.

Можна витратити купу сил, часу, грошей у спробах змінити себе. Але є в психології така проста аксіома: реальні зміни можливі тільки після прийняття себе таким, яким ви є. З усією правдою про себе. З усіма своїми «виїмками та тріщинками». Зі своїми реальними можливостями та обмеженнями.

Що це означає? Що без правди про себе, без розпізнавання ресурсів та складнощів, без визнання своїх особливостей та особистого «стилю Життя» всі спроби «швидкого та ефективного розвитку» зникають за першої ж «емоційної негоди».

**А як це — пізнати себе?** Способів є багато.

Можна спробувати «відобразитися» в Іншому, як у дзеркалі.

Ми цим постійно займаємося... Тільки от куди подітися з «Королівства кривих дзеркал»? Адже те, як «відображають» нас оточуючі, часто є чужорідним нашій справжній суті... А буває, що оточуючі здаються нам настільки небезпечними, що ми вважаємо за краще відобразитися у своїх «внутрішніх» дзеркалах і надовго «зникаємо» в їх заплутаних лабіринтах...

Є «спеціально навчені люди», психологи. Їх довго «муштрують», вчать, лікують — «шліфують» їх дзеркала. Щоб у результаті через спілкування з ними — тобто «відображаючись» у них — клієнти могли просуватися на шляху до себе...

Але можна й самому «протерти й налаштувати» свої внутрішні «дзеркала» так, щоб краще бачити себе та Дім своєї