

**Наталия Леонидовна Пузыревич,**  
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии  
БГПУ им. М. Танка,  
кандидат психологических наук

### Как полюбить себя?

*Сколько я себя помню, я всегда хотел быть «правильным». Беда в том, что определения «правильности» всё время меняются. Единственное, что остается неизменным, – это то, что правильные люди чем-то существенно отличаются от меня.*  
**Джеймс Бьюдженталь.**

#### **Письмо Алеси.**

*Здравствуйте. Мне сейчас как никогда нужна Ваша помощь!*

*Дело в том, что мне очень сильно мешает жить моя внешность. Окружающие с детства никогда не считали меня красавицей, поскольку я была полноватой, угловатой, с вытянутым лицом. Мне говорили: «бабулька», «бутузик» и т.д. Так я привыкла, что быть Еленой Прекрасной – это, как говорится, не мой конёк. Но сейчас вся эта некрасивость сильно ограничивает меня в выборе работы: с такими данными, по моему, можно только сидеть в углу за бумагами и не высовываться – нечего людей пугать. Конечно, если бы я была привлекательной, жить на этом свете было бы гораздо проще, да и возможностей было бы гораздо больше. Мой второй муж часто говорит мне: не трать деньги из семейного бюджета понапрасну – тебе уже никакая косметика не поможет... Потом подумает и добавляет: я ведь тебя такую полюбил... Сейчас у нас с ним на этой почве начались конфликты... Может быть, всё дело в том, что я не сижу, сложив руки? Например, год назад я решила на пластику: хотела стать красивой больше, чем боялась последствий такой красоты. Но, как я теперь вижу, всё это зря: я себе по-прежнему не нравлюсь. Смотрюсь в зеркало и чувствую себя старой, уставшей женщиной, а мне ведь всего 31 год. Что делать дальше – не знаю. Вся надежда на Вас!*

**Здравствуй, Алесь!**

Я внимательно прочитала твоё письмо о проблемах, возникающих у тебя из-за отсутствия «модельной» внешности. Ты пишешь о препятствиях и потерях, с которыми столкнулась в настоящее время и предполагаешь встретиться в будущем. Ты уверена, что именно твоя внешность «сильно

мешает жить», «сильно ограничивает в выборе работы», «пугает людей», «ограничивает возможности», «лишает денег», «провоцирует конфликты», «формирует образ старой, уставшей женщины».

Создаётся впечатление о катастрофичности, безысходности, предопределённости твоей судьбы. Неужели, Алеся, ты действительно считаешь, что то, как ты выглядишь, оказывает такое тотальное влияние на качество твоей жизни? Наверное, нет. Иначе ты не стала бы писать о себе «не сижу, сложа руки», «думаю, что делать дальше». Помни: объяснить себе в негативных красках можно всё, что угодно. Важно уметь своевременно остановиться и подумать над своими словами и поступками. Тогда ты поймёшь, что важно не только то, как ты выглядишь, но и то, как ты воспринимаешь свою внешность, как демонстрируешь её окружающим. Если ты готова к позитивным переменам в своей жизни – приглашаю тебя к диалогу!

В тексте письма ты, Алеся, постоянно повторяешь, что твоя внешность

*Мне кажется, я подберу слова,  
Похожие на вашу первозданность.  
А ошибусь, – мне это трынть-трава,  
Я все равно с ошибкой не  
расстанусь.*

**Борис Пастернак.**

«очень сильно мешает жить». Однако обрати внимание на то, что твои представления не подтверждаются ни одним объективным фактом. Всё, о чём ты рассказала нам, сопровождается фразами «по моему мнению», «как я

теперь вижу». Получается, что твоё убеждение в собственной непривлекательности основано исключительно на твоих представлениях. Однако основным источником достоверной информации о нас и нашей жизни являемся не мы сами, а окружающие нас люди – значимые Другие. Знаешь ли ты, что думают по поводу твоей внешности твои близкие, друзья, коллеги?

Характеризуя свою внешность, ты используешь только негативные характеристики. Неужели нет ничего позитивного? Может быть, тебе только кажется, что позитивное отсутствует? Ведь что-то же привлекло к тебе внимание двух твоих мужей. Возможно, в том, что ты считаешь непривлекательным, они увидели самые прекрасные, самые дорогие и самые ценные черты. Не случайно твой второй муж часто говорит тебе: «я ведь тебя такую полюбил...». Конечно, ты можешь возразить логике наших рассуждений, ссылаясь на адресованную тебе фразу «тебе уже никакая косметика не поможет...». Однако, во-первых, данная фраза является незавершённой, вследствие чего её окончание может носить не только негативный характер («...не поможет исправить недостатки»), но и позитивный характер («...не поможет избавиться от естественности, натуральности, реалистичности твоей внешности»), а во-вторых, сказана она была, как ты сама отметила, в ситуации конфликта, попадая в которую каждый из нас обычно старается продемонстрировать своё превосходство, установить контроль над ситуацией.

*Нас меняет то, что мы  
любим, иногда до потери  
собственной  
индивидуальности.*

**Иосиф Бродский.**

В письме ты отмечаешь, что «окружающие с детства никогда не считали меня красавицей». Однако «говорить о красоте» и «быть красивой» –

*Любви и вдохновенья больше нет,  
остались только: пристальность и  
честность.*

*И вот – смотрю со страхом в  
неизвестность,  
и вижу тьму (а раньше думал –  
свет).*

**Осип Мандельштам.**

абсолютно разные понятия. Возможно, под влиянием негативного детского опыта, ты не веришь никому, кто говорит о твоей привлекательности. Ты «привыкла» быть некрасивой и веришь только тем, чьи убеждения совпадают с твоими собственными убеждениями, а всё остальное в лучшем случае ставишь под сомнение или сразу же опровергаешь. В таком случае возникает вопрос: можешь ли ты говорить о том, что твои близкие считают тебя некрасивой, только на основании того, что в их активном словаре отсутствует слово «красавица». Возможно через перечисленные тобой эпитеты «бабулька», «бутузик» они хотели передать не только твою внешнюю привлекательность, но и твой богатый внутренний мир, раннюю природную мудрость. Поверь, «чувствовать себя красивой» ещё более важно, чем просто «быть красивой».

Ты пишешь, Алеся, что в детстве была «полноватой, угловатой, с вытянутым лицом», что впоследствии не позволило тебе стать Еленой Прекрасной. Возникает вопрос: на чём основано твоё стремление соответствовать именно этому образу, «эталону красоты»? Если принять во внимание, что понятие «красота» является исторической категорией, то отсутствию сходства с Еленой Прекрасной ты должна быть этому очень рада. Возможно, всё дело в том, что ты не видела портрет Елены Прекрасной. Дело в том, что в эпоху, когда жила Елена Прекрасная она, действительно, являлась эталоном красоты, однако сейчас и критерии и требования к красоте предьявляются совершенно другие. Так что, для тебя, возможно, это счастье, что ты на нее не похожа. У каждого из нас своё представление о красоте.

*Лучшее – враг хорошего.  
Народная мудрость.*

Бессмысленно и непродуктивно продолжать предьявлять претензии собственной внешности, поскольку они адресованы генетическим, базовым характеристикам твоей личности, ответственным за черты лица и телосложение. А с тем, что получено нами при рождении, что «заложено природой» ничего уже сделать нельзя. Поэтому при таком подходе к делу все твои попытки изменить ситуацию обречены на поражение. Однако ты можешь научиться использовать сильные стороны того, что дала тебе природа. Естественно, эти сильные стороны у тебя есть. Как ты, не имея сильных сторон, согласилась на пластику?

*Ты бери... и в себе храни...  
Летний дождь... невесомый снег...  
Ты бери... тихий плач и смех...  
И любовь, что тебе дана...  
Ты испей её всю до дна...*

**Анна Ахматова.**

Всё дело в том, Алеся, что ты слишком занята проблемами, препятствиями, трудностями. Однако если ты хочешь стать счастливой, тебе, для начала, нужно отказаться от стремления к совершенству, преодолеть так называемый перфекционизм.

Перфекционизм – это чрезмерное стремление к совершенству, склонность предъявлять к себе и окружающим людям очень высокие требования. Это, несомненно, хорошее качество, но если оно применяется в меру. В твоём случае, Алеся, о соблюдении меры говорить невозможно, поскольку первая пластика – это далеко не последняя твоя попытка экспериментирования.

*Почти совершенство  
лучше совершенства.  
Японская поговорка.*

Основные признаки перфекционизма: высокая требовательность к себе, ориентация на «самых успешных», восприятие других людей как требовательных и критикующих, постоянное сравнение себя с окружающими, оценка и планирование деятельности по принципу «всё или ничего», фиксация внимания на собственных неудачах и ошибках.

Типичные мысли и убеждения перфекциониста: 1) «Быть лучшим – это цель моей жизни»; 2) «Не нужно оставлять людям ни одного повода усомниться в твоём совершенстве»; 3) «Мне нужны материальные подтверждения моего успеха»; 4) «Я постоянно работаю над собой, стремлюсь быть лучше с каждым днём, с каждым следующим заданием.

Никого они тебе не напоминают?

Если ты готова к конструктивному решению проблемы, давай примем твою ситуацию как данность и будем вместе искать ответ на вопрос: что делать?

Попробуй выполнить следующее упражнение. Возьми несколько

*Жить просто: надо  
только понимать, что  
есть люди, которые  
лучше тебя. Это очень  
облегчает жизнь.*

**Иосиф Бродский.**

глянцевых журналов с изображением красивых, по твоему мнению, девушек. Выбери 10 наиболее понравившихся тебе персонажей. Затем воспользуйся ножницами и разрежь лица «красавиц» на 5 частей: 1) лоб, 2) глаза, 3) нос, 4) губы, 5) подбородок. Готово? А теперь приступаем к самому важному моменту: к составлению из полученных деталей внешности, которую ты сама хотела бы иметь. Не торопись. Проанализируй и выбери наиболее привлекательный для тебя лоб, затем глаза и т.д. Когда портрет будет готов, внимательно рассмотри его и ответь сама себе на вопрос: тот ли это образ, к которому ты стремишься? Ты абсолютно в этом уверена?

Если твой «образ» найден, подумай, оценят ли его таким же образом твои близкие люди? Неужели они променяют близкий, ценный, родной образ на малознакомый, который, возможно, согласно их представлениям, не является привлекательным? Получается, реальность дороже.

Возлагая надежды на других, мы возлагаем на них ответственность. Однако наша жизнь принадлежит только нам, выдана нам в личное пользование. Поэтому только нам решать, какой она будет. Однако решить – это полдела. Надо ещё это воплотить в реальность.

*Любить – значит  
видеть человека таким,  
каким его задумал Бог.  
Марина Цветаева.*

Если жизнь ничего не может тебе дать, самое

время задуматься над тем, что ты можешь предложить жизни. Скорректируй свои ожидания, приблизив их к реальности, – и ты будешь счастлива.  
Удачи тебе!