

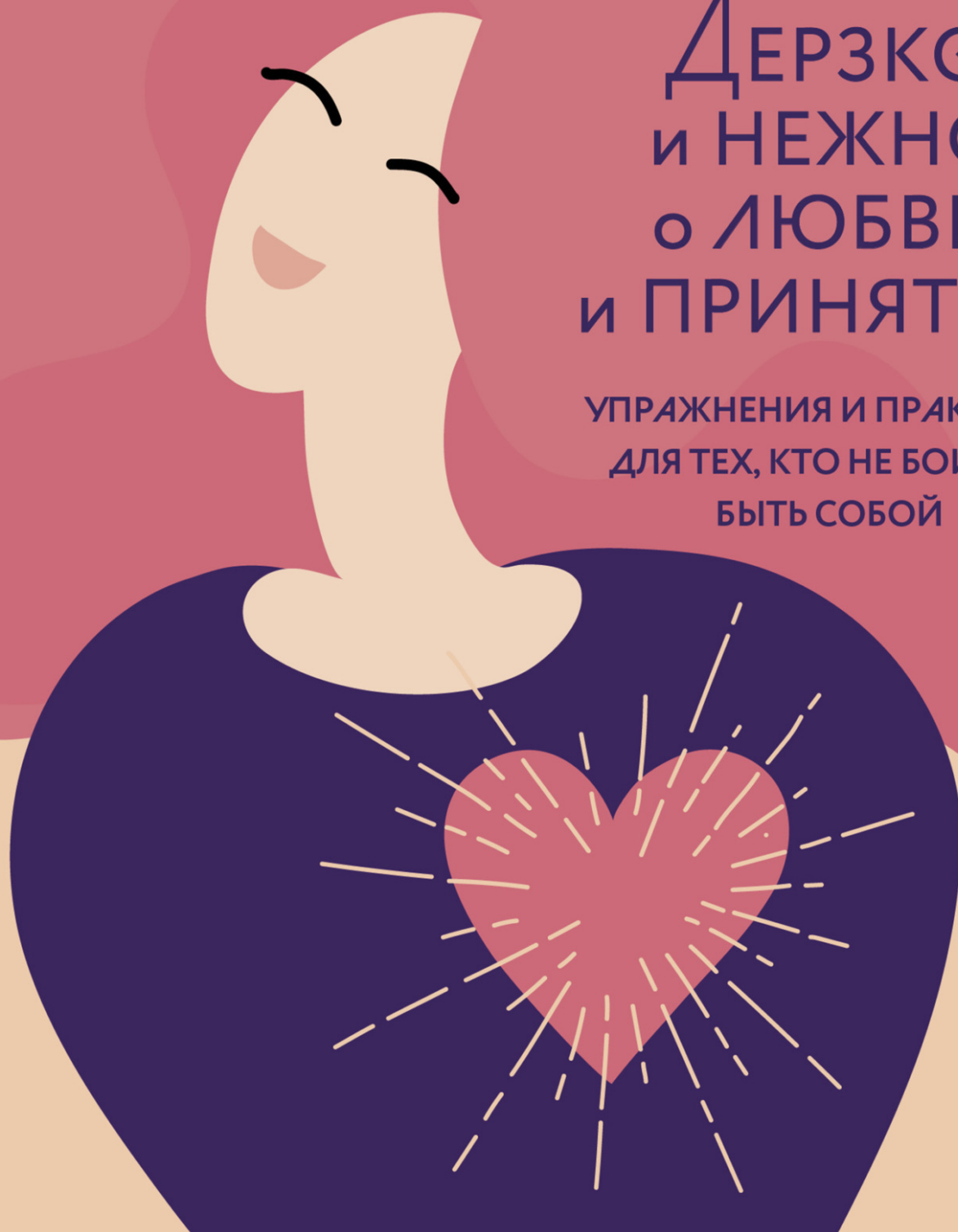
Ψ Алёна Рашенматрёшен

НЕ  
СКУЧ  
НАЯ  
ПСИХО  
ЛОГИ  
Я

# Возьму себя на ручки

ДЕРЗКО  
и НЕЖНО  
о ЛЮБВИ  
и ПРИНЯТИИ

УПРАЖНЕНИЯ И ПРАКТИКИ  
ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ БОИТСЯ  
БЫТЬ СОБОЙ



Алёна Рашенматрёшен

**Возьму себя на ручки. Дерзко  
и нежно о любви и принятии.  
Упражнения и практики для  
тех, кто не боится быть собой**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.92  
ББК 88.53

**Рашенматрёшен А.**

Возьму себя на ручки. Дерзко и нежно о любви и принятии.  
Упражнения и практики для тех, кто не боится быть собой /  
А. Рашенматрёшен — «Издательство АСТ», 2023

ISBN 978-5-17-160679-4

Знаешь, ты очень смелая. В век достигаторства, чрезмерного перфекционизма, когда из каждого утюга кричат, кому и что ты должна, ты взяла и сказала: «С меня достаточно!» И развернулась к себе. Выдыхай, дорогая. Эта книга – не битва, а проводник в мир самооценности и любви к себе. Ты осознаешь: можно любить себя независимо от ширины талии, килограммов и возраста, заниматься физической активностью, которая приятна, есть вкусную еду, быть здоровой, говорить «нет» и окружать себя людьми, которые ценят и понимают. Жить так, как всегда откладывала, купить, наконец, платье мечты, любоваться отражением в зеркале. И стать для себя доброй и понимающей подругой, которая всегда на твоей стороне.

УДК 159.92

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-160679-4

© Рашенматрёшен А., 2023

© Издательство АСТ, 2023

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Чью книгу ты читаешь?                        | 7  |
| От Алёнушки                                  | 8  |
| А что, вообще, такое – любовь к себе?        | 10 |
| А что повлияло на то, как ты видишь себя?    | 11 |
| Я жирная (а мои ноги похожи на стволы дубов) | 12 |
| P. S. Как свинюшки приходят к жизни такой    | 13 |
| Жирные мысли. И что с ними делать            | 16 |
| И не только жирные мысли                     | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента.            | 19 |

**Алёна Рашенматрёшен**  
**Возьму себя на ручки. Дерзко**  
**и нежно о любви и принятии.**  
**Упражнения и практики для тех,**  
**кто не боится быть собой**

© Рашенматрёшен А., 2023

© Мальц, К., фотография на обложке, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2024

\* \* \*

Алёна Рашенматрёшен

# Возьму себя на ручки

ДЕРЗКО И НЕЖНО  
О ЛЮБВИ И ПРИНЯТИИ

УПРАЖНЕНИЯ И ПРАКТИКИ  
ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ БОИТСЯ  
БЫТЬ СОБОЙ



Издательство  
АСТ  
Москва

## Чью книгу ты читаешь?

Привет, дорогая. Когда я написала всю книгу, редактор сказала мне дописать, кто я, и вот тут мои слова кончились...

Как много хочется сказать, и как страшно оказаться уязвимой в этом пространстве, где буквы обо мне будут сплетаться в слова, слова в предложения, предложения в страницы, и эти страницы потом будут стоять на полках книжных магазинов. Как говорится в том видео: «Страшно, очень страшно. Если бы мы знали, что это такое, но мы не знаем, что это такое».

Я Алёна Глушенкова, или Алёна Рашенматрёшен, как привыкли мои подписчики.

Журналист. Писатель. Блогер. Человек слова: в плане, я не прихожу всегда вовремя и выполняю обещания – но я всю жизнь работаю со словами и речью. Беру интервью (да, я разговаривала и с министрами культуры, и с отечественными селебрити). Собираю слова в красивые осмысленные предложения.

И еще я психолог.

Дома лежат дипломы о повышении квалификации, об освоенных методах психотерапии и, кажется, к моменту издания книги я буду выходить на защиту магистерской работы в своем ВУЗе.

Ух. Сказала.

Я такая же, как все. Дитя 90-х, жертва диетической культуры, чувствительная, думающая, ироничная и, мне кажется, неглупая. Как и ты, дорогая читательница, которая пришла в мой блог и в мою книгу.

Я такая же, как все, разве что несколько лет назад я столкнулась с очень тяжелым периодом, когда тонула, как в болоте, в тревогах и депрессии, расстройстве пищевого поведения и физических болях изо дня в день (девчата, выбирайте принимающего ваши роды тщательно). В те жуткие несколько лет мне не помогало ничего, а вот психотерапия – помогла. Поэтому я здесь. Поэтому я решила не замалчивать реальную жизнь. Поэтому я веду блог и решила написать книгу.

Я Алёна Глушенкова. Молодая женщина, которая не стремится больше быть вечной девочкой, не боится называть себя женщиной, не считает себя никудышной матерью и знает, что со всем плохим в жизни она сможет справиться. Потому что у нее есть она. И теперь она себя любит.

## От Алёнушки

А знаешь, ты очень смелая. Правда. В век достигаторства и чрезмерного перфекционизма, когда надо волочить ноги на последнем издыхании, а иначе не считается. В период, когда из каждого утюга так и норовят сказать, что ты должна и кому.

Во время великого соревнования «кто тоньше» ты просто взяла и сказала:

С меня достаточно.

И развернулась к себе.

Ты видишь это? Признаешь?

Я буду задавать тебе этот и другие вопросы еще много раз на протяжении книги. Моей первой книги.

Собственная книга – ой, как серьезно звучит...

Все, что я делаю и пишу, я делаю с любовью и теплом к женщине. Поэтому давай между нами мы назовем это письмом к тебе?

Ну а как иначе?

Я читаю вас, девчонки, каждый день в своем блоге. А иногда и ночью. Вы доверяете мне сокровенное и идете ко мне, когда вам кажется, что вас не поймет близкий.

«Алёнушка, муж не поймет, пишу тебе...», «Алёна, я больше не могу...». Я и мечтать не смела, что мне будут так верить, казалось бы, чужие люди. Но не чужие. Уже нет.

И, боже мой, я так не хочу, чтобы между нами встали сухие слова, которые можно прочитать в любой книжке по психологии. Ешьте это, тренируйтесь так, говорите себе в зеркало следующие слова, и будет вам счастье. Нет, не будет. Мы такие разные, такие уникальные, словно листочки одного дерева. Казалось бы, похожи, но у каждого – свои шероховатости, свои линии жизни, свои оттенки и нюансы. Поэтому сказать наверняка, поможет ли тебе книга, я не могу.

Но я сделаю максимально все, чтобы она внесла свою лепту в твой процесс принятия себя и самопознания.

Сколько себя помню, мне всегда было недостаточно себя. Мне всегда надо было посмотреть на себя в витрину. Сколько себя помню, надо мной всегда стоял какой-то цензор.

Я шла по пыльным дорогам маленького городка и незаметно пыталась ухватить себя взглядом в отражениях. Все там во мне нормально?

Я стояла на разбитой ржавой остановке в ожидании маршрутки и будто бы следила за собой со стороны. Как бы не случилось казуса. Какого? Да хоть пластырь высунется из туфель. Принцессы не носят пластырь.

Мой внутренний цензор всегда одергивал меня.

Он поправлял юбку. Он приглаживал выбившиеся волосы. Он держал улетающую от ветра челку. И он же мыл ее каждое утро. Каждое. Утро.

А еще он смотрел на меня с постоянной оценкой. Будто есть я настоящая и я, наблюдающая себя со стороны.

*Ты знаешь, что мужчины это делают намного реже?*

Такая у нас культура.

Что «ты же девочка», «так не пристало себя вести» и «что о тебе подумают», говорят обычно юным принцессам, а не принцам.

Хотя, мне было бы интересно посмотреть, как мальчику говорят «ты же девочка»...

И я не стану махать флагом: «Вы готовы? Не слышу!» Мы и так всегда и везде готовы, всю жизнь на низком старте.

Нет, выдыхай, дорогая. Опускай плечи. Отпускай морщинку меж бровей. Расслабляй живот, вытягивай ноги, не надо никуда бежать.

Все, что будет дальше, пусть станет не битвой, а приятным временем наедине с собой, не устремленным карабканьем вверх по горе к блестящей самооценке («чтобы и здесь лучше всех!»), а устойчивым и направленным на себя интересом.

Если ты предпочтешь отвлечься – сделай это. И первое, о чем я попрошу тебя: *иди в своем темпе*. Давай здесь, в нашем с тобой пространстве, ты дашь себе столько времени, сколько тебе надо. По странице в день прочитаешь – о'кей. Или сразу умнешь всю книгу целиком – хорошо. Главное, давай ты будешь делать все из заботы к себе? Ведь идти в своем темпе – это тоже забота к себе.

Во время чтения книги ты будешь встречать героиню – Оленьку. Я ее ввела, так как знаю, как образное мышление помогает при чтении. Будешь встречать Оленьку на страницах книги – знай, что я обращаюсь сейчас к тебе, просто подставляй свое имя, Катенька ты, или Настенька, или Машенька.

А еще я прошу тебя завести блокнот и писать в нем, отвечать в нем на вопросы, которые я буду задавать тебе – не упускай эту возможность, позволь изменениям прийти в твою жизнь.

Ну что, позволишь мне мысленно взять тебя за руку?

Пойдем. Это будет трудно и легко, литературно и не очень, грустно и ржачно, нежно и дерзко.

Мы будем разворачивать твой взгляд на себя.

## А что, вообще, такое – любовь к себе?

Все говорят «люби себя», но спроси у них, когда они последний раз это делали и что подразумевают под этим, и мало кто ответит.

На мой взгляд, есть несколько базовых вещей. Они, по идее, должны были быть встроены в нас в процессе воспитания и взросления, но, как это обычно бывает, что-то в этом сериале пошло не так, и вот уже наша главная героиня плачет с ведерком мороженого. Я лохушка, я неудачница, я страшная, толстая, старая, никчемная, и... что там еще по сценарию?

Основные моменты, на которых ты сейчас, возможно, сыплешься, как песочное печенье.

### 1. Принятие себя.

Я думаю, ты согласишься со мной, но я повторю то, что говорю в блоге.

Принять себя – это не значит сложить ручки. «Я котик, у меня лапки».

Принять себя – это констатировать факт своего существования. Вот я есть. Вот мои руки, вот мои ноги, и сейчас я выгляжу так, делаю это и то. Что будет дальше – то будет дальше, но на сегодняшний день все вот так.

### 2. Защита себя.

Своих границ, которые проверяются каждый день разными людьми и жизненными событиями. А еще защита своей маленькой девочки, которая есть в каждой из нас. От кого? В первую очередь, от самих себя.

Именно она, твоя маленькая внутренняя Оленька или Настенька, порой так сильно хочет на ручки и показывает на незакрытые потребности, когда внутренний Родитель – главбух Ольга или Анастасия – еле волочит ноги, чтобы взять себя в руки.

Защищать себя маленькую перед собой Родителем – пожалуй, даже тяжелее, чем защищать себя от внешнего мира.

3. **Забота о себе.** Это забота о своем драгоценном, любимом теле. Это те моменты, когда ты выбираешь не переест до физической боли в желудке. Это те выходы из дома в комфортной, а не просто красивой одежде. Это тот классный час на тренировке, что благодарно отразится на твоём здоровье.

4. **Уважение себя.** Это те моменты, когда ты выбираешь пойти на обед, а не переделать без перерыва всю работу, что дал тебе босс на сегодня. Это все твои «нет» тогда, когда ты хотела сказать их и сказала. А еще когда решаешь завязать с диетами. Уйти от абьюзера. Не прислушиваться к унижениям фетфобного тренера и не участвовать в оскорбительных марафонах по похудению, называющих толстых людей свиньями. *Каким еще способом ты бы могла проявить уважение к себе, как думаешь?*

5. А еще любовь к себе, на мой взгляд, – это **позволение себе жить так, как откладывала до лучших времен, уже сейчас.** Не «когда похудею», не «когда накачаюсь», не «когда разбогатею», а уже сейчас сводить себя на массаж, уже сейчас флиртовать и уже сейчас танцевать от души и заводить амбициозные проекты.

Подумай, что значит для тебя любовь к себе?

Запиши в блокноте.

## **А что повлияло на то, как ты видишь себя?**

Формируется восприятие себя и своего тела очень просто. Грубо говоря, путем взросления человека в семье. И второе – через социум.

Ребенок рождается и не умеет себя оценивать, но за него это со временем начинают делать близкие люди, а позже подключается и общество. Закладка самооценки начинается уже с первых лет жизни. «Криво пошел, мимо пролил, плохо учишься, а посмотри на Катеньку!» Затем добавим замечания одноклассников. Неудачных женихов. Истероидных начальников. Совершенные ошибки и чувство вины за них.

Самооценка – это не так просто, как показано в голливудских фильмах: раз, и бывшая дурнушка стала звездой класса. Мы много лет жили с определенными историями о самих себе, и заговорить с собой на другом языке, принимающе, мягко и с поддержкой, – дело нелегкое. Но очень нужное, согласись?

Подумай и отметь мысленно, чьим голосом ты говоришь сама с собой? Или голосами нескольких? Кого именно? Какие фразы произносишь? Когда допускаешь ошибки, что говоришь себе в первую очередь? А когда хочешь похвалить себя? А ты вообще умеешь хвалить себя?

## **Я жирная (а мои ноги похожи на стволы дубов)**

«Желе. Я большое желе болотного цвета. Цвет не самый аппетитный, да и я не люблю желе. В отличие от моего мужа. Вот он любит желе. Значит, и меня? Да ну ее... Кто меня такую полюбит. Болотную...»

В голове рой мыслей. Из колонок в зале орет Rammstein. Над ухом орет тренерша.

– Вот так-то! – она кладет мне утяжелитель на поясницу. Теперь я стою в планке с ним.

Вы поверили?

Я падаю, чертыхаюсь, виновато отшучиваясь перед тренером, и стыдливо снимаю с себя этот лишний груз. Я и так на грани жизни и смерти в этой вашей планке. Я не хочу умереть от инфаркта или инсульта – а я знаю, что-то обязательно может случиться.

Мой муж не только желе любит, но и почитать медицинские паблики. Я впитываю мужнину проповедь как губка (большая такая, квадратная, у меня как раз талии не осталось, как и веры в то, что меня могут любить не за внешность), и начинаю ипохондрировать.

Жирный ипохондрик.

Жена-стерва.

Мама-монстр.

Человек-какашка.

И пыль земли, чей удел – клубиться никчемным грязным облаком, поднимаемым лишь каретами гениев и талантов, красавиц и богачей, проносящихся мимо на праздник жизни.

Rammstein обрывается. «Десять секунд на отдых!» – орет тренерша.

Испить воды. Отдышаться. Посмотреть на свой железный живот...

И на восьмой секунде успеть подумать:

«А муж меня любит, наверное, за борщ.

Ну а за что еще?»

Подвох заметили?

В тот момент и я его не видела. Разве что утяжелитель натирал поясницу.

А подвох был.

Я так отчаянно искала, за что меня могут полюбить близкие мне люди, хотя они меня и так уже любили, что не замечала главного – что меня не любит самый главный человек в моей жизни. Я сама.

С такими друзьями и врагов не надо.

Я обросла комплексами, как обрастают морские чудовища ракушками и тиной. Я и чувствовала себя чудовищем.

Еще бы! 75 килограмм живого веса, в позорном багажнике не реализованная мечта о написанной книге, поиски себя и работа журналистом в провинции (кто кого убил, сколько телят родилось), да и материнство оказалось не таким прекрасным, как рисовало его воображение...

Так себе мать. Так себе сестра. Так себе человек.

И один огромный ходячий комплекс.

Rammstein снова начал орать из колонок. Я полезла в привычную позу. Еще пятнадцать минут продержись, Свинюшка, и сможешь вознаградить себя пятью пельменями на ужин. Не больше.

И бокалом вина – запить всю душевную боль.

Как ты пришла к жизни такой, Свинюшка...

## Р. S. Как свиночки приходят к жизни такой

В моем любимом фильме «Реальная любовь» секретарша новоизбранного премьер-министра Англии (с которым она потом замутила, и ноги совсем не помешали) откровенно делится с ним, что ее бывший парень сказал, что... ее ноги похожи на стволы дубов.

– Правда? – удивляется премьер-министр.

Правда, чувак. Не в том смысле, что ее ноги действительно как стволы дубов. Правда в том, что ее бывший так мог сказать. И он, и дядя Витя, сверкающий золотым зубом на семейном застолье: «Ишь, Катюха, какую задницу наела!» И мама всю жизнь могла пытаться сажать ее на диеты, приговаривая «кто ж тебя такую замуж возьмет». Не со зла в большинстве случаев, а желая дочери лучшей жизни. Ну, вот так мама понимала эту лучшую жизнь.

И из «любви к искусству» мама.

✓ Отдельно варила дочери овощной суп без соли (пока сама уплетала плов с бараниной).

✓ Обсуждала расплывшихся родственниц.

✓ Критиковала наряды, желая видеть дочь куколкой и той женщиной, которой не смогла стать сама.

✓ Бесцеремонно давила ей прыщи и выщипывала пушок над губой.

✓ Угрожала дочери повторением маминого сценария: от меня отец ушел, и от тебя муж уйдет, если запустишь себя. Так что подойди, доня, поближе, у нас остался еще один прыщ.

Если вы думаете, что такого не бывает, – бывает. Я за время ведения блога много историй прочитала.

Какой тут кушать плов с бараниной! Кусок в горло не лезет (да и тонким-звонким девочкам вообще мясные куски не нужны – они супчики овощные пьют).

Уходит такая девочка после бьюти-процедур родительницы в свою опочивальню... а там журналы глянцевого. Музыкальный канал молодежный. На музыкальном канале все упругие и лоснящиеся, сладкие и гладкие, как конфетки Jelly Beans. Где их малейшие мимические морщины, где их целлюлит, где их расширенные поры? А нет такого. Они все нам, плебеям, оставили.

Разгребайте, товарищи, но не забывайте равняться на высших! Ведь у нас... целый штат фоторетушеров, косметологов, тренеров и диетологов. Упс. А еще мы внешним видом зарабатываем, ведь мы артисты. Упс. Но это ничего не значит, ведь вы просто недостаточно сильно стараетесь! И журналисты все равно напишут статью «Как сделать попу, как у Джей Ло», не спросив, есть ли на создание попы Джей Ло у тебя время, деньги и желание.

Читательницы моего блога рассказывали мне много историй про свое воспитание. Что же касается меня – моя мама не была строга ко мне и моей внешности, и я искренне считаю, что с мамой мне повезло. *Не повезло с тем, что самой мамы мне не хватало.* Бедные 90-е, мама на работе с утра до вечера, и воспитывали меня глянцевого журналы, заполонившие рынок.

Да, мои дорогие девочки 90-х, я жму вам всем руки. Я с вами.

Я тоже пускала слюну на Бритни Спирз и Наталью Орейро. Недостигаемые, красивые, успешные, и все это не про тебя. Еще и их топики эти короткие, лакированные такие, что аж хочется облизать... Но облизываешь палец и перелистываешь страницу журнала или книги, ведь ты настолько себя стесняешься, что вместо гуляния допоздна в шумной дворовой компании ты сидишь дома и читаешь...

Это сейчас я вижу в этом плюс. Ведь я бы вообще не научилась хорошо писать. Не стала бы журналистом. Не стала бы писателем без всех этих прочитанных полок. А про-

читано было все: даже мамины методички по организации работы с молодежью. Прочитаны в возрасте восьми лет.

Но в тот момент мне хотелось выть. Я не дотягивала. Белая ворона. Меня не гнобили в классе, и у меня были друзья, но вот это чувство – «я какая-то не такая» – оказывается, я носила его большую часть жизни. Как тяжелое ведро с яблоками, которые я собирала на нашей даче в 90-е, я вышла с этим тяжелым чувством из детства.

Вы собирали яблоки на даче? Это сейчас мы можем купить красивые и намазанные воском, будто поп-звезда – маслом. А помните те яблоки, дачные? Какие-то подгнившие, какие-то с червяками, и ты уже этих яблок кислых по жизни наелся по самое не хочу, а еще и ведро неподъемно. Но надо. Если не соберешь яблоки – значит, у тебя не будет яблок. И ты собираешь их в цинковое ведро, как собираешь мнения о себе твоих бывших, мамы, дядей Вить. Вот в этом яблочке сидит червячок, который говорит тебе, что у тебя скверный характер, в этом – что отъела себе задницу, и яблочек там – целое ведро. Выбросить жалко. Кто я без этих яблок-мнений о себе? Какая я настоящая? А вдруг я действительно не соберу яблоки и останусь без еды? А если не прислушаюсь к мнению дяди Вити, так и останусь в девках?

Здорово, если мы растем, а значимый взрослый с нашими червячками говорит. Находит подходы, ключики, показывает, что жизнь не ограничена внешностью и успешным успехом и что твоя сочная попа – это красиво. Да хотя бы потому, что она прикрепляется к ногам, которые носят тебя живой и невредимой по нашей планете.

Но бывает и так, что, когда ты собираешь яблоки, тебя жалит пчела. Тебе больно, страшно, тебе восемь лет, и это первый укус пчелы в твоей жизни. Вот бы к маме пойти, мама утешит, мама точно разберется.

Но мама работает.

И вместо этого на тебя орет другой значимый взрослый: «Что ты нюни развесила? Это всего лишь пчела!»

И ты учишься, что:

- ✓ открываться никому нельзя;
- ✓ надо быть сильной;
- ✓ и еще красивой, потому что красивых, может, вообще не заставят собирать яблоки.

Многие наши женщины поколениями выросли после войны недоласканные и недолюбленные. Вбирали в свою душу червячков, разъедающих любые зачатки любви к себе. Худели к событию, терли щетками целлюлит, спускали половину зарплаты на уходовые процедуры, не задавая себе главный вопрос: «А мне самой-то это все делать хочется?»

Да и что такое вообще любовь к себе, любовь одной лишь себя, *когда можно получить любовь миллионов, стоит лишь только:*

- ✓ похудеть;
- ✓ купить короткий топик;
- ✓ и намазать свое яблоко воском.

Хорошая новость, девочки, состоит в том, что долюбить себя никогда не поздно. Я вам это точно говорю. И мы пройдем этот путь с вами вместе. Давай мне сюда свою руку. (И ничего она не жирная, хватит мне тут.)

Задание: подумай, когда появилось твое ведро с яблоками. Тяжелое, с червивыми яблоками собранных мнений о себе. Сколько тебе было лет, когда

ты впервые начала собирать эти яблоки? Чьим голосом ты разговариваешь сама с собой? Если прислушаешься, ты даже услышишь знакомые фразы значимых взрослых. Не пропускай это задание, оно действительно важное. Мы так долго жили с нелюбовью к себе, что уделить себе сейчас пять минут – это так мало! И так прекрасно.

Ну вот, молодец.

Идем дальше.

## Жирные мысли. И что с ними делать

Чувство жирности сопровождает женщин, начиная с подросткового возраста, а в последнее время толстые разговоры поднимают и совсем малышки – ученицы начальных классов.

Казалось бы, похудеешь – и толстые разговоры прекратятся. Но, увы... Зачастую женщина все равно остается недовольна отражением в зеркале и пытается добить «вон тот самый последний килограмм»...

Когнитивно-поведенческая терапия в ее чистом виде начала бы оспаривать твои жирные мысли. Психотерапевт искал бы у тебя когнитивные искажения и обязательно что-нибудь нашел бы. Например, то, что ты свержобобщаешь. Или излишне катастрофизируешь. Или используешь искажение под названием «персонализация», полагая, что все беды твоей семьи – из-за твоего жира.

Но с некоторыми людьми разбирай не разбирай, они на любой ответ психолога скажут: «Да, но...» Я сама такая. *Даже если мне сто человек скажут и покажут диаграммы, я могу все равно, как упертый барашек, верить в свое.* Я приняла это как данность, просто напоминаю себе об этом – и это напоминание помогает мне думать гибче, а действовать мягче.

Если ты такой же упертый барашек – нам поможет не столько когнитивно-поведенческая терапия, сколько терапия принятия и ответственности. А именно *способ отделения от мыслей.*

Почему надо отделяться от мыслей? Потому что они непосредственно влияют на наше эмоциональное состояние. А эмоциональное состояние влияет на поведение. И нередко все это превращается в увлекательный аттракцион: все идет по кругу, и конца этому нет.

Например, ты думаешь мысль: «Я толстая».

Дальше ты чувствуешь грусть.

И из грусти ты как поступаешь? Не идешь на свидание, остаешься дома, включаешь мелодрамы. Я обобщаю... но вряд ли из грустного состояния мы сворачиваем горы.

Можно, конечно, с пеной у рта спорить: «Нет, ты не толстая». Сравнить: «Ты тоньше вон тех и вот этих». Но пакостливый ум упертого барашка всегда найдет что ответить. Ведь барашек стройнее... чем героиня передачи «Я вешу 300 килограмм». А по сравнению со Светкой – нет. Где моя баночка мороженого?

Я предлагаю тебе следующий прием. Каждый раз, когда в твоей голове будет проноситься неприятная мысль, унижающая тебя, ты скажешь себе следующее:

*«В моей голове появилась мысль...»*

И договариваешь какая.

*В моей голове появилась мысль, что я толстая.*

*В моей голове появилась мысль, что я никогда не выйду замуж.*

*В моей голове появилась мысль, что я самый уродливый и ничтожный человек на всем белом свете.*

Смысл: позволяет разделить с мыслью, дистанцироваться от нее и таким образом увидеть ее не как истину в последней инстанции, а как предположение, которое появилось в черепной коробке. Наравне с предположениями «надо купить хлеба», «стоит поздравить маму» и другими.

Я тебя уверяю, сила воздействия мысли на тебя в этом случае будет намного меньше. А значит, ты будешь меньше грустить и меньше действовать из состояния грусти. Мороженое подольше постоит в морозилке, ага.

## А что же делать дальше с мыслью?

Представим, что ты увеличила дистанцию между собой и мыслью. Но что дальше?

«Я ведь все так же продолжила быть толстой...»

Если бы я была сушеным фитнес-тренером, признающим только курогрудь, я бы, конечно, посадила тебя на диету. Но мы уже проходили этот путь с тобой, дорогая... И не единожды.

И каждый раз мы приходили к одному и тому же результату: вес вернулся, прихватил с собой еще несколько килограммов, чувство отвращения к себе усилилось, а сил держать новое ограничение не осталось.

Так что дальше с мыслью мы... ничего не делаем. Попробуй поощуцать, как тебе с этим знанием?

Мы не оспариваем мысль, не крутим ее и не вертим, а просто оставляем в покое.

Потому что мыслей – много. И они – всего лишь часть нас. Мы сами – больше и грандиознее.

Если мы будем плохую мысль думать, ничего с нами, кроме неприятного опыта, не случится. «Купить хлеб», «не забыть поздравить маму», «я толстая», «красивая сумка у девушки», «я не выйду замуж»... Мыслей много, а сколько их еще будет в течение жизни! И наша задача – не избавляться от них всеми возможными способами, а увеличить толерантность к негативным мыслям и эмоциям. *Выдерживать их*. Ты представляешь, какими могущественными мы станем?

Уметь выдерживать. Уметь разделяться. Уметь сохранять осознанность.

Это и есть та самая стрессоустойчивость.

Быть не скалой, а морем.

Мягким, теплым и принимающим всех своих рыбок. А каких там только ни бывает, ммм! И зубастые, и страшненькие, и кровожадные акулы, и вонючие сомы! Вы ели когда-нибудь сома? Мне довелось...

И именно способность выдерживать бурю и оставаться стрессоустойчивым (в том числе к стрессу, созданному из-за нападков на саму себя) – именно это ценно и значимо. А не десяток сброшенных килограммов.

А если и надо нам их скинуть – мы скинем. Но об этом я напишу ниже:).

## И не только жирные мысли

Так можно работать не только с жирными мыслями. С любыми, причиняющими тебе страдание! Например, с мыслью о том, что ты неудачница. Весь интернет уже заработал себе на виллы с особняками, а ты! А ты! \*В зобу дыхание спирает.\*

Первое, что мы делаем с такими пакостными мыслями: *понимаем, полезны ли они нам?* Сомневаюсь. Мало кто может добиваться настоящего успеха с верой, что он какашка.

Второе: *переформулируем мысль и дистанцируемся от нее*. «В мою голову пришла мысль, что я неудачница». Такой трек на нашей внутренней радиостанции «Все хреново FM» слушать полегче.

В терапии принятия и ответственности, являющейся третьей, новой волной когнитивно-поведенческой терапии, важное значение уделяется пользе мыслей и поведения в долгосрочной перспективе. Как это можно применить на практике и без помощи терапевта? В следующий раз, когда ты начнешь гонять депрессивные треки на своей внутренней радиостанции или поступать, исходя из своего состояния, *спроси себя*:

А полезно ли мне это в долгосрочной перспективе?

Конечно, заедать мороженым мысль о том, что ты какашка, в краткосрочной перспективе эффективно – мысли нет, челюсть занята жеванием, а внутренняя пустота и боль сменяется приятной наполненностью. Но что с долгосрочными перспективами, которые наступят довольно скоро? Нет ли противоречия с твоими жизненными ценностями? Например, не идет ли вразрез с ценностью здорового тела набор веса, который происходит из-за заедания мысли о том, что ты неудачница?

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.