Автор: admin
23.03.2011 20:23 - Обновлено 31.10.2014 05:26

«Ну что за люди?!», или Пора подружиться с собой

Наглые, назойливые, агрессивные, подлые, мелочные, жадные, заносчивые, амбициозные, слишком правильные, инфантильные, глупые, манипулирующие, истеричные, безграмотные, непрофессиональные, безответственные, успешные, весёлые, богатые, слабые, слишком щедрые, легкомысленные, наивные...

Что вас больше всего раздражает в людях? Дайте пару качеств. Представили во всей красе? Набрали воздуха в лёгкие?

Здравствуйте! **Приятно познакомиться!**

Вы встретились с вытесняемыми вами частями собственной личности. Как настройщик музыкальных инструментов, мы слышим в гомоне человеческих проявлений только **свои** качества.

То, что нас большего всего возмущает, задевает, не даёт покоя, то, с чем мы ведём непримиримую борьбу, – это *отрицаемая нами часть собственной личности*.

Если человеку удастся сходу не отмести эту идею, то откроется возможность осознать многие скрытые от собственных глаз части своей личности. И найти ответ на вопрос: *«Чт о же мне во мне не даёт покоя так сильно, что я пытаюсь истребить это в других?»*

Восстановив живое восприятие всех этих разных элементов собственного «я», вы сделаете важный шаг на пути формирования мощного и прочного ощущения себя. Для того чтобы осознать и принять сей факт, необходимо время, определённая зрелость и готовность работать над собой.

Не пытайтесь переварить всю эту информацию за один раз. Работа, которую я сейчас опишу, делается далеко не за одну сессию и требует больших внутренних усилий. Итак,

алгоритм воссоединения всех частей «Я»
:

Раскрыть себя

Ответьте себе на два вопроса: *«Кто я?»; «Кто однозначно, совершенно точно не я?»*. (Ответы можно взять из верхнего списка.)

В каждом человеке живут две полярности. Отрицая, вытесняя, диссоциируя или отчуждая одну из них, мы превращаем себя в инвалида. Какую бы священную войну мы бы не объявили своей непризнанной части, она никуда не денется. «Затаится» и проявит себя самым неожиданным способом.

Когда мы позволяем себе различить все голоса этих «я», то начинаем слышать их как части нашего общего «я», каждая из которых имеет свой собственный характер, свою уникальную ноту, сохраняя целостность личности.

Подружиться с собой

Возвращения сострадания, сочувствия и эмпатии к себе – это самое ценное, что мы можем сделать для себя.

Каждому из нас есть за что себя ненавидеть. *А вот любовь к себе ещё надо заслужить!*

Внутренний цензор зорко следит за любыми нашими промахами. Никто не бывает так к нам жесток, как мы сами. И ни в чьей любви мы так не нуждаемся, как в своей собственной.

Стать целым

Какие-то не очень приятные нам части себя мы готовы принять в неизменном виде. *«Ну, что ж. Я такой (-ая). Что есть, то есть. Непросто это, конечно, осознавать. Но я могу с этим жить».*

Но есть то, что нам отвратительно по самой своей сути. Вот эти части можно интегрировать – переработать так, чтобы они гармонично вписались в наше целостное представление о себе. *Например, «хамство» для меня неприемлемо, но «настойчивость», «смелость», «открытость», «решимость говорить без купюр» – в структуру своей личности я могу принять.*

Кен Уилбер – популярный философ и психолог современности, основатель Интегрального института - предлагает следующие упражнение для «продвинутых»:

«Утром первым делом (перед тем как встать с постели) вспомните, что вам приснилось, и того, кто проявился во сне с эмоциональным зарядом – позитивным или негативным. *Встретьтесь*
с этим человеком, удерживая его в уме. Затем
поговорите
с ним или попросту войдите с этим человеком в резонанс. Наконец,
станьте этим человеком
, примерив его точку зрения на себя. Весь процесс делается в уме.

Перед тем как лечь в постель, выберите человека, который либо беспокоил вас, либо привлекал вас в течение дня. *Встретьтесь* с ним, *поговорите* с ним и затем *станьте им* (как описано выше). Этот процесс можно выполнять в любой момент, когда вам это понадобится, днём или ночью».

Для того чтобы сегодня попытаться донести до вас эту мысль, мне потребовалось **четыре года внутренней работы**
. Четыре года назад на одном из семинаров я впервые услышала от тибетского мастера о том, что мы носим в себе то, что больше всего ненавидим в людях.

Негодованию моему не было предела! «Что за бред!» – сказала я. И захлопнула эту мысль на несколько лет. Этой осенью на тренинге «Глубинный коучинг», который проводила доктор психологии и Президент Международного Эриксоновского университета (Канада) Мэрилин Аткинсон, я услышала слова молодой женщины и, наконец, осознала смысл сказанного мне четыре года назад.

«Как можно простить террористов? Как можно принять насильников и убийц? – плача, говорила женщина. – Я не понимаю!»

«Великая сила прощения, – ответила Мэрилин. – ***Мы все – части единого целого. Одного бессознательного. Это всё есть в нас. В каждом из нас***
»
.

Будьте экологичны по отношению к себе и к другим. Помните, что, ведя войну с кем-то, вы в первую очередь воюете с собой. Уважение и принятие себя со всей своей разноликой уникальностью, достоинствами и особенностями позволит вам так же трепетно и уважительно относиться к другим людям, принимая их путь и их жизнь.

Автор - **Ирина Дыбова**

Источник