Автор: admin
14.10.2011 14:39 - Обновлено 29.10.2014 14:00

Как научиться нравиться себе самому? «Я-проблема»

Трудно встретить человека, которого бы никогда не волновали проблемы собственной внешности. Все мы хотим нравиться окружающим, и это правильно. В настоящее время, если вы имеете какие-то дефекты наружности, врожденные или приобретенные, к вашим услугам целая армия специалистов. Здесь и пластические хирурги, и дерматологи, и косметологи, и диетологи, и многие другие.

Все вместе или кто-то в отдельности, они обязательно смогут вам помочь. А вот что делать в случаях, когда дефект не во внешности, как таковой, а в вашем собственном ее восприятии? Если вышеперечисленные специалисты расписываются в собственном бессилии и упорно убеждают вас, что вы прекрасны, а вы так не считаете, попробуйте помочь себе сами при помощи некоторых советов.

Дисморфофобия родом из детства

Проблема заключается в том, что очень часто люди, в особенности женщины, настолько сильно преувеличивают собственные дефекты внешности, что остается только удивляться. Особенно радикальны в этом вопросе самые юные дамы в возрасте 14-18 лет. Таким образом, можно сделать вывод, что дело не столько во внешности, сколько в ее личном восприятии, а это уже психологическая проблема, о которой стоит поговорить всерьез.

С одной стороны, это совершенно безобидное и вполне конструктивное беспокойство, но, с другой стороны, только до определенных пределов. Слишком сильная озабоченность своей внешностью может перерасти в психическое расстройство – дисморфофобию, особенно в раннем возрасте.

Безусловно, для каждого человека важно как он выглядит и насколько притягивает внимание противоположного пола. Но, пытаясь усовершенствовать свое тело, некоторые доходят до крайностей: делают себе сложные пластические операции, садятся на голодную диету, доводящую до крайнего истощения, занимаются на тренажерах, буквально до потери сознания и т.д. Но вот о том, каковы будут последствия подобных усилий, об этом большинство людей, к сожалению, не думает, да

и не желает думать. В результате, довольно часто такие энтузиасты оказываются на приеме у психолога с жалобами на депрессию. Например, после пластической операции лица.

В случае юной девушки обычно все начинается с того, что с детства имеется какой-либо незначительный дефект внешности: то ли это небольшой шрам на лице, то ли родинка или горбинка на носу. Возможно, родители в детстве заостряли на нем слишком много внимания. А, как известно, самооценка формируется в основном в первую пятилетку жизни. Во всяком случае, в подростковом возрасте развивается комплекс неполноценности по поводу своей внешности и появляется желание как-нибудь ее изменить.

Затем, например, после совершенно невинной ссоры со своим парнем или в силу каких-либо других причин, юное создание приходит к окончательному выводу, что основная причина ее неприятностей в ее непривлекательной наружности. Тогда и принимается решение сделать пластическую операцию. Но результат зачастую – трагедия и разочарование.

Молодой человек, которому жаждала понравиться, может и не оценить этой жертвы в силу своей неопытности или элементарной невнимательности. В свою очередь, девушка после операции, как правило, сама себе не нравится. Таковы уж особенности человеческой психики. Или бывает разочарована тем, что она так страдала, а в ее жизни и в ее настроении ничего не изменилось. Она колеблется между желаниями вернуть все как было или же сделать другую операцию, изменив теперь, к примеру, разрез глаз.

Преувеличение дефектов своей внешности с последующим желанием сделать пластическую операцию, без серьезных к тому показаний, относится к разряду дисморфофобий. **Дисморфофобия** – это расстройство, которое может выражаться также в искаженном, преувеличенно негативном, восприятии отдельной части своего тела, сопровождающееся депрессией, бессонницей и тревогой. Наиболее часто дефекты во внешности связываются с лицом, носом, волосами, грудью или половыми органами. Поэтому врач, к которому обращается пациент с просьбой сделать пластическую операцию, должен оценить необходимость такой операции и, возможно, проконсультироваться с психотерапевтом. Особенно, если возраст предполагаемого пациента еще совсем юный.

Исследования показывают, что у пациентов с дисморфофобией образ своего тела, присутствующий в сознании каждого человека (так называемый физический образ «Я»), сильно искажен, что и является причиной крайнего дискомфорта. Физический образ «Я» – это то, какими мы себя видим, осознаем и ощущаем. На этот физический образ «Я» накладывается психологический образ «Я» в виде набора представлений о том, что я за человек.

А физический и психологический образы «Я» в совокупности образуют «Я-концепцию» человека. Благодаря ей человек понимает, кто он и зачем он. После пластической операции физический образ «Я» становится еще более отличным от действительности, и это приводит только к обострению ранее существовавших проблем. Глядя на себя в зеркало, пациент не узнает себя и спрашивает: «Кто это?». И для того, чтобы создать заново утраченный образ себя, привыкнуть к своему новому лицу, человеку необходимо пройти длительный путь, причем зачастую вместе с психотерапевтом.

А потому не проще ли попытаться принять себя таким, каким тебя создал Бог. Так сказать, привести в соответствие свои представления о себе с собою реальным, не прибегая к дорогостоящим услугам пластических хирургов.

Но далеко не все люди умеют принимать и любить себя такими, какие они есть. Кто-то считает себя некрасивым, кто-то слишком толстым или слишком худым. И дело совсем не в том, насколько вы объективно красивы или нет. Просто вашим родителям или кому-то, кто пытался их заменить, казалось в свое время, что будет правильно «объективно» рассказывать ребенку о достоинствах и недостатках его внешности, подчеркивая при этом, что с недостатками надо бороться. В результате такого воспитания ребенок чувствует себя нелюбимым и думает, что, усовершенствуя свое тело, он наконец-то заслужит родительскую любовь. Тогда-то и формируется неадекватный образ «Я».

Гораздо более правильно внушать своим детям мысли об их неповторимости, уникальности и привлекательности. И важно помнить при этом, что дети очень чувствительны к фальши в словах. Зато, если родители демонстрируют искреннюю симпатию к своим детям, малыши чувствуют себя красивыми и любимыми и становятся впоследствии успешными и красивыми взрослыми.

Автор - Жанна Новицкая

Источник