

Форум «Психология в решении  
социально-демографических  
вызовов современности»



# «Забота о себе» как приоритет семейного строительства

Низовских Нина Аркадьевна,  
д. психол. н., доцент кафедры психологии  
Вятского государственного университета



# План

1. Проблема семейного строительства.
  2. Феномен «заботы о себе» в истории философской мысли и психологии.
  3. Правила и психотехника «заботы о себе» в контексте семейного строительства
-



Вирджиния  
Сатир  
(26.06.1916-10.09.  
1988) –  
американский  
психолог,  
психотерапевт

Идеи  
Вирджинии  
Сатир оказали  
большое  
влияние на  
развитие  
семейной  
психотерапии



# Вирджиния Сатир о семье


Семья – это микрокосмос всего мира.

Чтобы понять мир, достаточно познать семью. Проявления власти, интимности, независимости, доверия, навыков общения, существующих в семье, – ключ к разгадке многих явлений жизни.

Если мы хотим изменить мир, нужно изменить семью.

Жизнь семьи зависит от того, насколько она понимает, осознает и учитывает чувства, потребности, намерения, побуждения и мысли каждого своего члена.

---



# Базисные психологические составляющие жизни семьи (по В. Сатир)

- самооценка
  - коммуникации
  - правила
  - социальные связи
-

# Качества зрелых семей (по В. Сатир)

- ❑ высокая самооценка
- ❑ непосредственные, прямые, четкие и честные коммуникации
- ❑ правила в зрелых семьях подвижны, гуманны, ориентированы на приятие, а члены семей способны к изменениям
- ❑ социальные связи открыты и полны позитивных установок и надежд

# Концепция семейного строительства В. Сатир

## Положение 1: Повышать свою самооценку

Самооценка — это способность человека честно, с любовью и по достоинству оценить себя.

Человек, чья самооценка высока, создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания, любви.

Такой человек чувствует себя важным и нужным, он ощущает, что мир стал лучше оттого, что он в нем существует. Он доверяет самому себе, но способен просить в трудную минуту помощи от других, однако он уверен, что всегда способен принимать самостоятельные решения, совершать обдуманные поступки.

Только ощущая свою собственную высокую ценность, человек способен видеть, принимать и уважать высокую ценность других людей.

Человек с высокой самооценкой внушает доверие и надежду. Он не пользуется правилами, которые противоречат его чувствам. В то же время он не идет на поводу у своих переживаний. Он способен делать выбор. И в этом ему помогает его интеллект.

Конечно же, иногда, когда жизнь ставит перед ним сложные задачи, когда возникает состояние временной усталости, когда проблемы вдруг возрастают и требуют своего решения, когда жизнь заставляет прилагать большие усилия одновременно во многих направлениях, самооценка такого человека может снизиться. Однако он воспринимает это временное чувство как естественный результат возникшего кризиса. Этот кризис может оказаться началом каких-то новых возможностей

# Декларация самооценности В. Сатир

Я — это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устраиваем. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно!



# Концепция семейного строительства В.

## Сатир

### Положение 2: Получать удовольствие от семейной жизни

Становясь родителями, люди нередко зажимают себя в тиски – они вдруг решают, что должны выполнять лишь свои обязанности, и быть серьезными. И они действительно прекращают развлекаться и шутить. Лично я уверена, что все должно быть наоборот. Люди, считающие, что в семье надо оставаться самими собой и получать удовольствие от семейной жизни, видят повседневные проблемы совсем в другом свете (В. Сатир).

В каждодневном воспитании мы очень мало делаем, чтобы ребенок умел радоваться самому себе. Я знала многие семьи, где уход за ребенком воспринимался родителями как тяжелая участь, полная непрерывной работы и истерических срывов. И я заметила, что, как только взрослые начинают сами радоваться миру, их жизнь становится легче. Они мягче и терпеливее относятся и к детям, и к самим себе (В. Сатир)

# Концепция семейного строительства В. Сатир

## Положение 3: Выявить ресурсы и определить оптимальные пути достижения желаемых результатов

Семейное строительство «...незначительно отличается от любого другого вида инженерии. В семье, как и на предприятии, чтобы выполнить определенную работу, требуется наличие определенных условий. Чтобы что-то построить, вы должны сначала выяснить, какими вы располагаете ресурсами, сопоставить их со своими потребностями и определить оптимальные пути достижения желаемого результата. Все продумав, вы выясните, чего же еще вам не хватает, и будете искать недостающее. Именно этот процесс я и называю семейной инженерией.

Одна из наиболее частых жалоб, поступающих от членов семьи, состоит в том, что у них слишком много работы, слишком, много обязанностей и очень мало времени на их выполнение. Чтобы семейная ноша была не столь тяжела, надо поискать более эффективные способы осуществления домашних дел. Внимательно последите за тем, как вы работаете по дому.

Время от времени обязанности каждого члена семьи требуют переоценки. Человек, становясь старше и умнее, приобретает и новые возможности. Чаше пересматривайте жизнь вашей семьи в целом, чтобы установленные порядки не устаревали и соответствовали реальному положению вещей.

Пусть станет привычным в вашей семье вопрос, обращенный друг к другу: «Что же теперь мы можем сделать еще?»

И если этот вопрос будет задан ответственно и серьезно, то вы получите ответ» (В. Сатир)

# Концепция семейного строительства В. Сатир

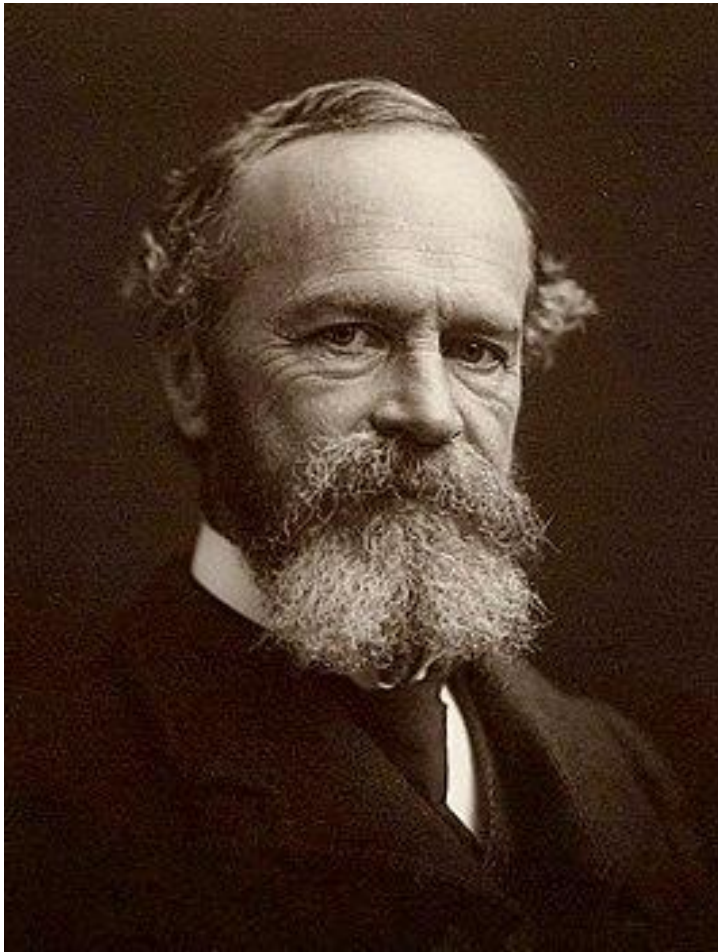
## Положение 4: Полагаться на себя, верить в свои силы, самосовершенствоваться

Совершенствование семейной жизни не может происходить только с помощью психотерапевта.

В. Сатир верила, что очень многое люди могут изменить в своей жизни самостоятельно.

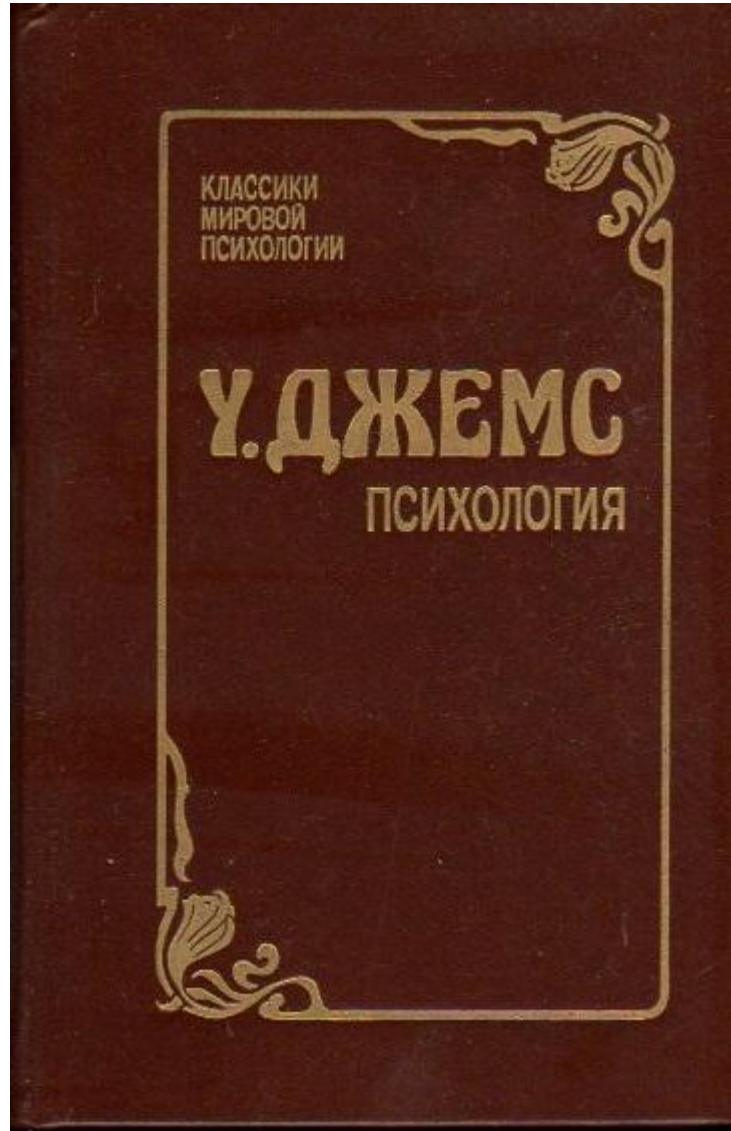
Свою профессиональную задачу она видела в том, чтобы помочь людям обрести уверенность в своих силах и показать те направления, по которым они могут пойти в своей работе по самосовершенствованию.

«Забота о себе» выступает как  
приоритет семейного строительства



У. Джемс

(11.01.1842-26.08.1910)



«В самом широком смысле личность человека составляет общая сумма всего того, что он может назвать своим: не только его физические и душевные качества, но также его платье, дом, жена, дети, предки и друзья, его репутация и труды...» (с. 81).

«Ближайшей частью нас самих является наше семейство, отец и мать, жена и дети – плоть от плоти и кость от кости нашей. Когда они умирают, исчезает часть нас самих. Нам стыдно за их дурные поступки. Если кто-нибудь обидел их, негодование вспыхивает в нас тотчас, как будто мы сами были на их месте...» (с. 82).

# Мультисубъектная персонология на острие научной мысли

«Если личность – это все то, что лично, все то, что человек считает своим, а У. Джеймс в территорию "я" включал не только тело, но и счет в банке, не только счет в банке, но и социальное "я" (каков я в глазах другого), то понятно, насколько богато "единомножие "Я» (Петровский, 2010, с. 66).

«Мультисубъектность в трактовке личности как субъекта – не прихоть, а неизбежность» (с. 70).

В личности представлены: «Мое Я», «Мое Ты», «Я другого во мне», «Я в другом и для другого»

«Фактически, мы признаем и можем прочувствовать существование "Моего Ты", когда спорим с собой, приказываем себе, убеждаем себя, "отпускаем" себя, хвалим себя, успокаиваем себя. "Возьмите себя в руки" – сказали ему; и он взял себя в руки, прижал к груди и отнес в тихое место. Нечто подобное я прочитал некогда у одного писателя. Оставим это в качестве метафоры для "Моего Ты"» (с. 67-68)



## 2. Феномен «заботы о себе» в истории философской мысли и психологии

К феномену  
«заботы о себе»  
обращаются  
специалисты  
из самых разных сфер

Значимым событием стала международная конференция памяти Г. В. Иванченко, организованная в НИУ ВШЭ в сентябре 2015 года (Мы все в заботе постоянной..., 2015).

Анализируя итоги данной конференции Виктория Константиновна Пичугина приходит к выводу о том, что «забота о себе является одним из самых масштабных проектов в истории педагогики и культуры, огромной областью понятий, дискуссий и практик» (Пичугина, 2016, с. 150).

Особую роль в осмыслении данного феномена играют тексты античных мыслителей, тем более что «современная забота о себе подозрительно похожа на античную» (Пичугина, 2016, с. 155)



Иванченко  
Галина  
Владимировна  
1965-2009

ГУМАНИТАРНЫЕ  
ИССЛЕДОВАНИЯ

В.Г. Безогов,  
Институт стратегии развития образования Российской академии образования  
М.А. Козлова,  
Департамент социологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»  
В.К. Пичугина,  
Центр педагогической компаративистики Института стратегии развития образования Российской академии образования

К выходу в свет сборника научных трудов  
«Мы все в заботе постоянной...» \*



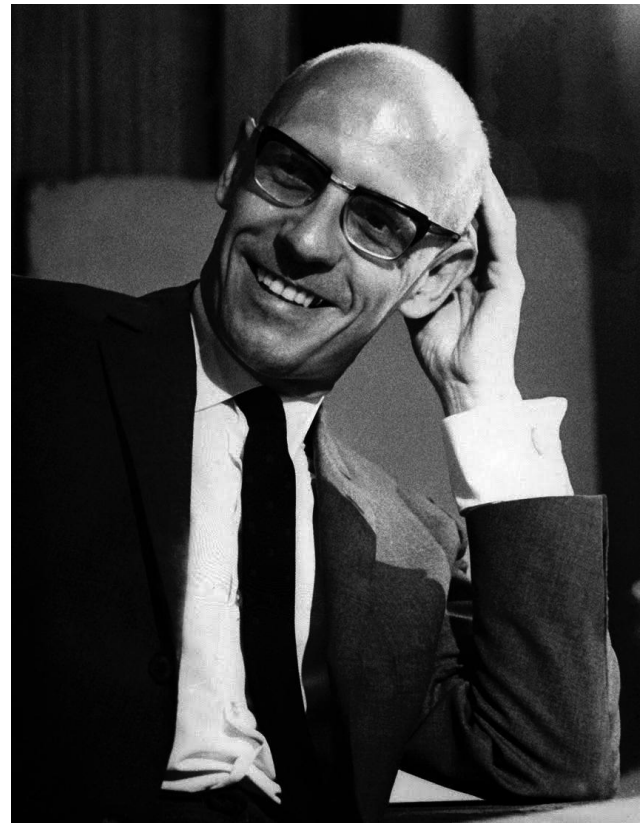
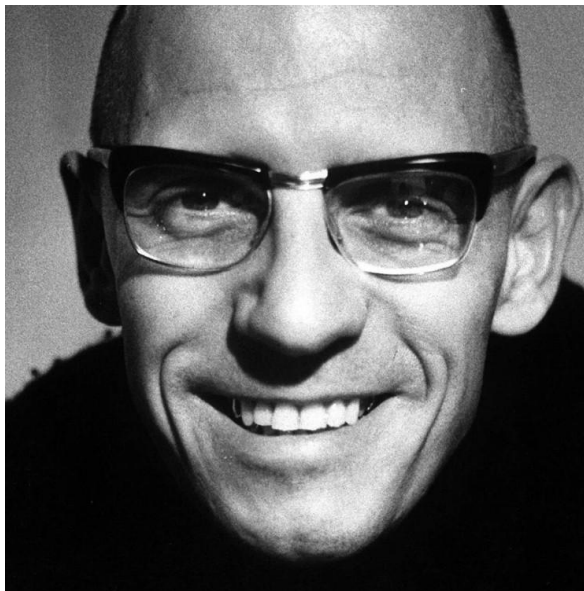
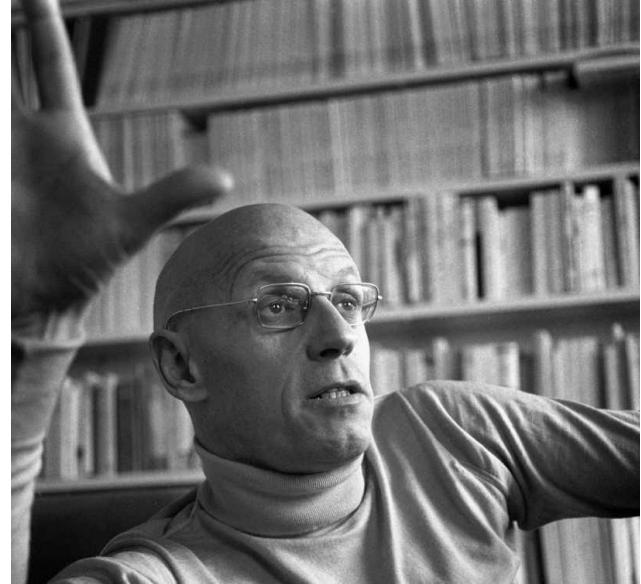
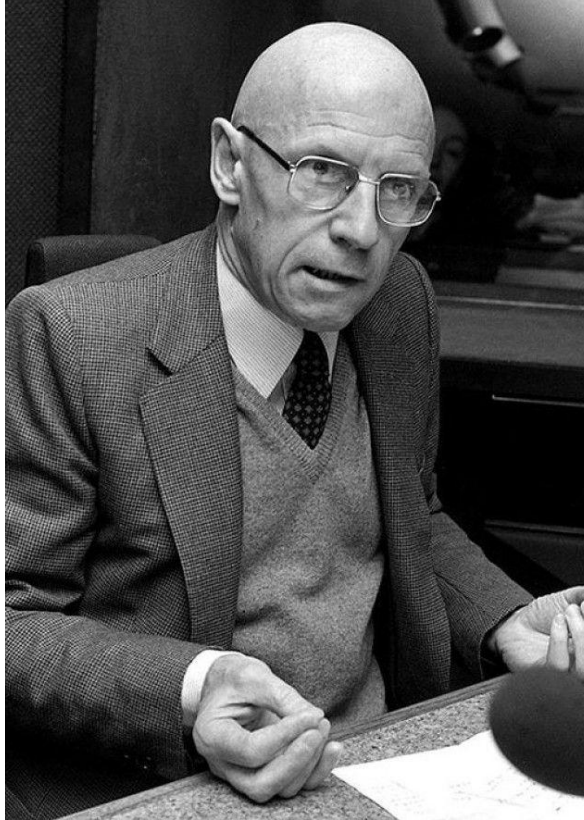
Сегодня представители разных профессиональных сообществ, и педагогического в первую очередь, регулярно выражают обеспокоенность моральным состоянием общества, ценностями и этическими ориентирами личности. Современное общество характеризуется как наполненное эгоизмом и нарциссизмом, неспособное к реализации прежних форм моральной регуляции, пребывающее в кризисе [7]. Ис-

тели общества и образования, опасные полной функционализацией человеческих взаимоотношений. В данной связи закономерным выглядит обращение научного сообщества и практиков к категории, позволяющей увидеть сложившуюся ситуацию во множестве констатаций: философско-педагогических, культурно-психологических, социологических и др. Летом 2017 года увидел свет сборник научных статей, посвященный междисциплинарному анализу одной из таких категорий-ориентиров – заботе о себе. Забота человека о самом себе, которая возникла, вероятно, при формировании человека как вида, но была осмыслена в качестве категории сознания лишь в Античности, постепенно заняла ключевое место среди категорий современной культуры воспитания и самовоспитания. Предельно широкое понимание «заботы о себе», сформированное древнегреческими мыслителями, в дальнейшем было переосмыслено представителями разных научных направлений с точки зрения воспитательных, мировоззренческих, лечебных практик разного уровня (образовательных, духовных, психологических, психотерапевтических,





Принцип «заботы о себе» был еще в прошлом веке реконструирован М. Фуко, который на протяжении четверти века исследовал «технологии себя» (Фуко, 2008)



Моей целью на протяжении более чем двадцати пяти лет было написание истории различных способов, посредством которых люди вырабатывают знание о себе в нашей культуре: экономики, биологии, психиатрии, медицины и теории наказаний. Главное здесь — не идти на поводу у этого знания, а анализировать так называемые науки в качестве очень специфических «игр истины», связанных с особыми техниками, используемыми людьми для понимания себя.

В качестве контекста мы должны понимать, что существует четыре типа подобных «технологий», каждая из которых представляет собой матрицу практического мышления: 1) технологии производства, позволяющие нам производить, трансформировать или манипулировать ве-

Логос 2 (65) 2008 99

Фуко М. Технологии себя // [Логос](#). 2008. № 2 (65). С. 96–122.

---

щами; 2) технологии знаковых систем, позволяющие нам использовать знаки, значения, символы или сигнификации; 3) технологии власти, определяющие поведение индивидов и подчиняющие их определенным целям или силам посредством объективации субъекта; 4) технологии себя, позволяющие индивидам, самим или при помощи других людей, совершать определенное число операций на своих телах и душах, мыслях, поступках и способах существования, преобразуя себя ради достижения состояния счастья, чистоты, мудрости, совершенства или бессмертия.

В Древней Греции предписание заботиться о себе было «одним из основных принципов городской жизни, одним из основных правил общественного и личного поведения и искусства жизни» (Фуко, 2008, с. 101).

В греко-римской культуре принцип заботы о себе был связан с принципом «познай самого себя»: забота о себе считалась обязательной и рассматривалась как необходимая для познания себя.

Со временем принцип «познай себя» затмил первый, так что забота о себе была позабыта и стала восприниматься даже как «нечто аморальное».

«Произошла инверсия иерархии двух античных принципов "Позаботься о самом себе" и "Познай самого себя".

В греко-римской культуре знание о себе возникает вследствие заботы о себе. В современном мире познание себя становится основополагающим принципом» (Фуко, 2008, с.103).

В наше время принцип заботы о себе возвращается, получает новую жизнь.

# М. Фуко анализирует трактат Платона «Алкивиад I», в котором представлены диалоги Сократа со своим учеником Алкивиадом



Сократ:

– забота о себе «предполагает самые разные вещи: хлопоты о своем имуществе и о своем здоровье. Это всегда реальная деятельность, а не просто установка» (Фуко, 2008, с. 104);

– «когда ты заботаешься о своем теле, ты не заботаешься о себе. "Я" – это не одежда, орудия или имущество. Оно представляет собой начало, пользующееся этими орудиями, начало не телесное, а духовное. Ты должен беспокоиться о своей душе – именно на этом строится забота о себе. Забота о себе – это забота о деятельности, а не забота о душе как субстанции» (там же, с. 105);

– «заботиться о себе – значит познавать себя» (там же)

# В философских учениях стоиков, пифагорейцев, эпикурейцев принцип заботы о себе дополнялся и уточнялся

- забота о себе не только цель стоящая перед юношей, но «постоянная задача всей жизни»;
  - забота о себе предполагает ведение записей о себе, сочинение текстов, писем друзьям, ведение дневников; в письменной активности осуществляется самораскрытие, зарождается совесть;
  - «культура ориентирована на душу, но забота о теле крайне важна» (Фуко, 2008, с. 108);
  - «перманентная медицинская забота – одна из основных черт заботы о себе. Необходимо стать врачом своей души» (с. 109);
  - «правило есть средство надлежащего выполнения чего-либо, а не оценки того, что было сделано в прошлом» (с. 111);
  - «по мнению стоиков, истина не внутри, а <...> в словах учителей. Человек запоминает услышанное, преобразуя высказывания в правила поведения. Цель данных техник — субъективация истины» (с. 112)
-

# Актуальность заботы о себе в семейном строительстве

Очень часто проблемы семейной жизни связаны с тем, что человек, сфокусировавшись на заботе о других, не может позаботиться о самом себе и от этого страдает.

Если же в какой-то момент жизни он начинает что-то делать для себя, то испытывает при этом сильное чувство вины.

Ситуация кардинально меняется, когда человек принимает идею заботы о себе, начинает ею руководствоваться в жизни.

Прежде всего человек должен выделить *себя для себя* как «значимого человека».

Многие семейные проблемы происходят также из-за того, что его установки в отношении себя являются ложными

# Какова цель «заботы о себе»?

Важно, чтобы заботясь о себе, человек мог достигаться «счастья, чистоты, мудрости, совершенства» (М. Фуко).

В итоге заботы о себе человек должен получить то, что он сам для себя желает, то, что обеспечивать его прогрессивное развитие в мире, соответствующее его человеческой сущности и предназначению



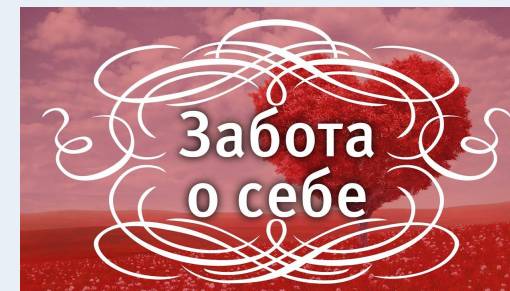
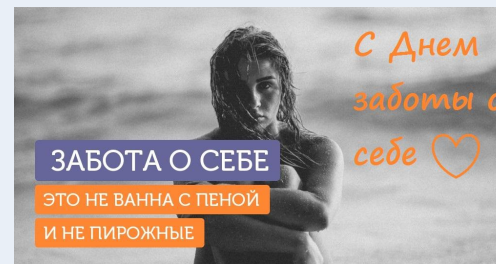
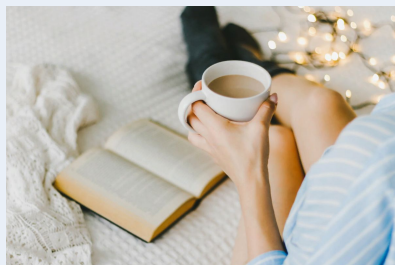
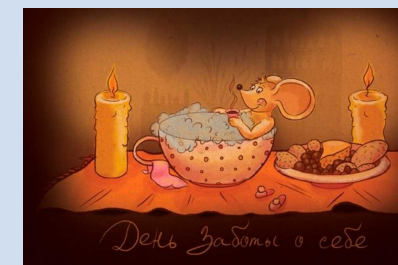
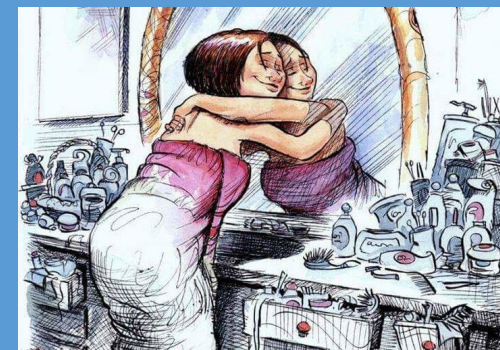
Международный день заботы о себе был учрежден в 2011 году по инициативе Международного фонда заботы о себе (*International Self-Care Foundation, ISF*), зарегистрированной в Великобритании благотворительной организации, которая занимается популяризацией здорового образа жизни.

Дата празднования не случайна, она напоминает о том, что сохранить здоровье можно только при условии заботы о нем 24 часа в сутки 7 дней в неделю.

[https://www.rlsnet.ru/news\\_102982.htm](https://www.rlsnet.ru/news_102982.htm)



# Забота о себе на Яндекс 07.11.20 (первые 12 картинок)



издательство  
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Забота о себе —  
важная часть нашей работы.  
Составьте «План заботы о себе»  
и строго его выполняйте



М. ДЖ. РАЙАН  
«МЕНЯЕМ

ПРИВЫЧКИ»



Александрова О. В.

## В заботе о себе и своем ближнем

*Ежедневная забота о тяжелобольном человеке – это одно из самых трудных испытаний в жизни. Немногие способны на это, но большинство все же уверены, что легко смогли бы справиться с этой задачей...*



МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ ХОСПИС»

издательство  
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

## Здоровье начинается с заботы о себе

Ребекка Скритчфилд

«БЛИЖЕ к ТЕЛУ»

Забота о себе на Яндекс 07.11.20



Забота о себе на Яндекс 07.11.20



Учите ребенка  
заботиться о себе и  
о других

Забота о себе на Яндекс 07.11.20

# Исследование 2020 года: «Как следует заботиться о себе в условиях пандемии»

В качестве респондентов выступили магистранты и выпускники магистратуры по психологии личности (n = 19). Исследование проводилось в онлайн формате. Респондентам было отправлено письмо следующего содержания: *«Уважаемые выпускники, уважаемые магистранты, у меня к вам небольшая просьба. В настоящее время кафедра психологии разрабатывает тему "заботы о себе". В условиях пандемии умение " позаботиться о себе" приобретает особую актуальность. Напишите, пожалуйста, советы (1-5) гипотетическому клиенту, обратившемуся к вам с вопросом о том, как именно следует заботиться о себе в условиях пандемии. Буду признательна за ваши сообщения, мы попробуем обобщить ваши советы в публикациях. Просьба факультативна, с пониманием отнесемся к тому, если вам ничего не придет в голову, или не будет возможности написать в силу вашей занятости. Сообщение может быть коротким, в виде перечисления отдельных пунктов – "советов"».*

Респонденты в общей сложности сформулировали 103 «совета».

*Соблюдать гигиену сознания (14)*

*Важно не оставаться одному, а быть в обществе (12)*

*Личная гигиена (12)*

*Отнестись к ситуации философски, как к испытанию, новому этапу или возможности саморазвития и самоисследования (5)*

*Внимательней следить за своим здоровьем, не заниматься самолечением (5)*

*Ограничить физические контакты с окружающими людьми (4)*

*Научитесь планировать свой день (4)*

*Делать все возможное для поддержания и укрепления иммунитета (3).*

*Гулять на свежем воздухе (3)*

*Учиться (3)*

*Заниматься своим телом  
(10)*

*Следить за питанием (8)*

*Разрешить/позволить себе  
отдых (6)*

*Доставлять себе радость  
(6)*

*Заниматься любимым хобби  
(10)*

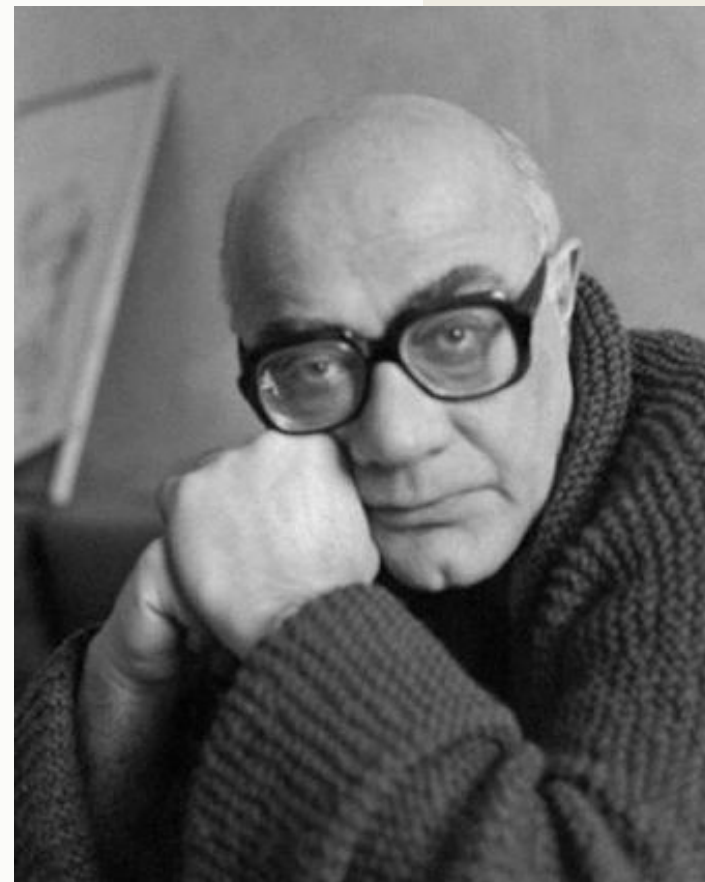
*Медитации (2)  
Юмор, шутка (2)*

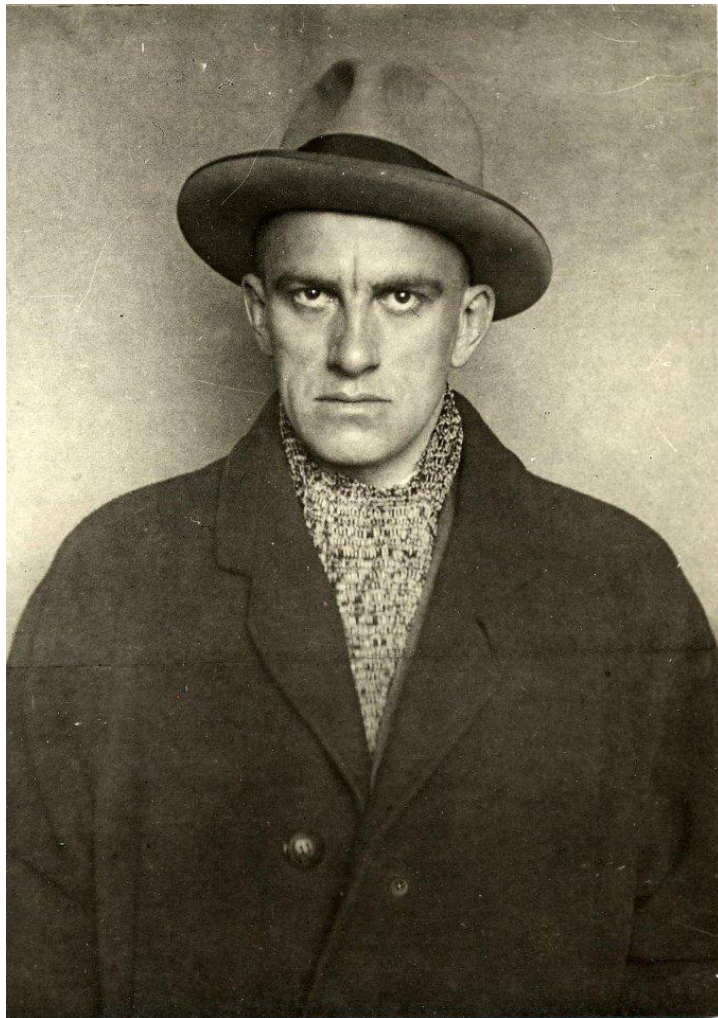
## Некоторые правила «заботы о себе»

- любить себя и своих близких;
- повышать свою самооценку;
- заботиться о своей душе;
- помнить о «жизни будущего века»;
- поэтизировать (одухотворять) быт;
- стремиться к балансу работы и личной жизни;
- получать удовольствие от семейной жизни;
- развивать в себе «талант жизни или талант (незаконной) радости» (М.К. Мамардашвили)
- время от времени пересматривать семейные обязательства (Что мы еще можем сделать? Что я для тебя могу сделать?)



Человечность «предполагает способность обустроить себя, свой дом, утварь, и эти конкретные и презренные вещи (что может быть презреннее обеспечения жизни!) превращать в чашу, в которой, если говорить словами Гегеля, «пенилась бы бесконечность». Другого места бесконечности нет» [Мамардашвили, 2000, с. 365]





Слава. Слава. Слава  
героям!!!  
Впрочем,  
им  
довольно воздали дани.  
Теперь  
поговорим  
о дряни.  
Утихомирились бури  
революционных лон.  
Подернулась тиной советская  
мещанина.  
И вылезло  
из-за спины РСФСР  
мурло  
мещанина.  
(Меня не поймаете на слове,  
я вовсе не против мещанского  
сословия.  
Мещанам  
без различия классов и  
сословий  
мое славословие.)  
Со всех необъятных  
российских нив,  
с первого дня советского  
рождения  
стеклись они,  
наскоро оперенья переменив,  
и засели во все учреждения.

Намозолив от пятилетнего  
сидения зады,  
крепкие, как умывальники,  
живут и поныне  
тише воды.  
Свили уютные кабинеты и  
спаленки.  
И вечером  
та или иная мразь,  
на жену.  
за пианином обучающуюся,  
глядя,  
говорит,  
от самовара разморясь:  
«Товарищ Надя!  
К празднику прибавка —  
24 тыщи.  
Тариф.  
Эх, заведу я себе  
тихоокеанские галифища,  
чтоб из штанов  
выглядывать  
как коралловый риф!»  
А Надя:  
«И мне с эмблемами платья.  
Без серпа и молота не  
покажешься в свете!

В чем  
сегодня  
буду фигурять я  
на балу в Реввоенсовете?!»

На стенке Маркс.  
Рамочка ала.  
На «Известиях» лежа, котенок  
греется.  
А из-под потолочка  
верещала  
оголтелая канареица.

Маркс со стенки смотрел,  
смотрел...  
И вдруг  
разинул рот,  
да как заорет:  
«Опутали революцию  
обывательщины нити.  
Страшнее Врангеля  
обывательский быт.  
Скорее  
головы канарейкам сверните  
—  
чтоб коммунизм  
канарейками не был побит!»

(Маяковский В.В. О дряни.  
1920-1921)



# Баланс работы и личной жизни

Благополучие на работе связано с ощущением синергии между работой и личной жизнью, когда работа вдохновляет, а личная жизнь – поддерживает.

Эмоциональное истощение на работе связано с ощущением, что рабочие проблемы портят личную жизнь, а личные проблемы мешают работать. Можно предположить, что в некоторых случаях эмоциональное истощение на работе возникает в результате нерешённых проблем в личной жизни, а в других, напротив, приводит к ним.

Трудоголики более склонны воспринимать работу как источник проблем в личной жизни. Хотя нельзя исключать, что в некоторых случаях трудоголизм выступает способом компенсации проблем в личной жизни.

Наиболее сильным предиктором баланса является уровень дохода семьи: респонденты с более высоким уровнем дохода сообщают о более гармоничном соотношении между работой и жизнью».

Моспан А.Н. Баланс работы и личной жизни у сотрудников российского производственного предприятия / А.Н. Моспан, Е.Н. Осин, Т.Ю. Иванова, Е.И., В.И. Бобров // Организационная психология. 2016. Т. 6. № 2. С. 8–29.

---

# Примеры психотехнических упражнений, направленных на заботу о себе

Уровень счастья (Дж. Рейнуотер)

«Сказочная крестная мать» (Дж. Рейнуотер)

«Безусловная любовь» (Дж. Рейнуотер)



# Упражнение «Уровень Счастья» (1)

Сядьте удобно.

Сделайте несколько полных вдохов и выдохов.

Каков ваш Уровень Счастья сейчас? Как обычно, 100%?

Если да, примите мои поздравления!

Если нет, постарайтесь с помощью самонаблюдения понять, что мешает вам насладиться обычным 100% Уровнем Счастья.

Вы тревожитесь о будущем?

Вас беспокоит что-то в прошлом?

Вы сравниваете себя с кем-то?

Вы чувствуете, что вас кто-то несправедливо обидел?

Вы хотите отомстить кому-то?

Вы чувствуете, что "все бесполезно, все безнадежно"?

## Упражнение «Уровень Счастья» (2)

Составьте список всего того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент.

Проследите, чтобы в ваш список было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, сбережения (даже если сумма не очень велика!), свое здоровье, здоровье членов вашей семьи, жилье, пища, красота, любовь, мир.

# Упражнение «Сказочная крестная мать»

Сядьте поудобнее.

Сделайте несколько полных вдохов и выдохов.

Представьте, что вас посетила ваша сказочная крестная мать. Обратите внимание на то, как она выглядит, какая на ней одежда, какое у нее выражение лица. (Если она смотрит на вас недостаточно любящим взглядом, то это не ваша крестная! Мысленно «отпустите» ее и вообразите действительно любящего вас человека).

Теперь сами *станьте* сказочной крестной.

Скажите своему крестному сыну или дочери, как сильно вы их любите, какие они замечательные люди. Скажите им все, чем они восхищают вас.

Убедите их в постоянстве вашего присутствия рядом с ними, неизменности вашей любви и одобрения.

# Упражнение на безусловную любовь

Сядьте удобнее.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Представьте одного за другим всех Значимых для вас людей — родителей, братьев, сестер, учителей, друзей, возлюбленных, супругов, детей.

Скажите каждому из них: "Я люблю тебя безусловно. Я принимаю тебя таким, какой ты есть". Следите за тем, что вы чувствуете, когда говорите это.

Если вы не сможете искренне сказать это кому-нибудь из Значимых Других, постарайтесь понять, что именно мешает вам, какие требования вы предъявляете ему, при каких условиях вы могли бы сказать ему: "Ты должен быть добрее ко мне", "Ты не должен критиковать меня" и т.д.

Теперь попробуйте поставить себя на место этого человека. Попробуйте понять, почему он не так добр к вам или почему она критикует вас. Что происходило в жизни этого человека в то время, когда вы были с ним близки?

Теперь вернитесь на свое место и попробуйте честно сказать: «Я прощаю тебя за... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви к тебе. Теперь я люблю тебя безусловно и принимаю тебя таким, какой ты есть".

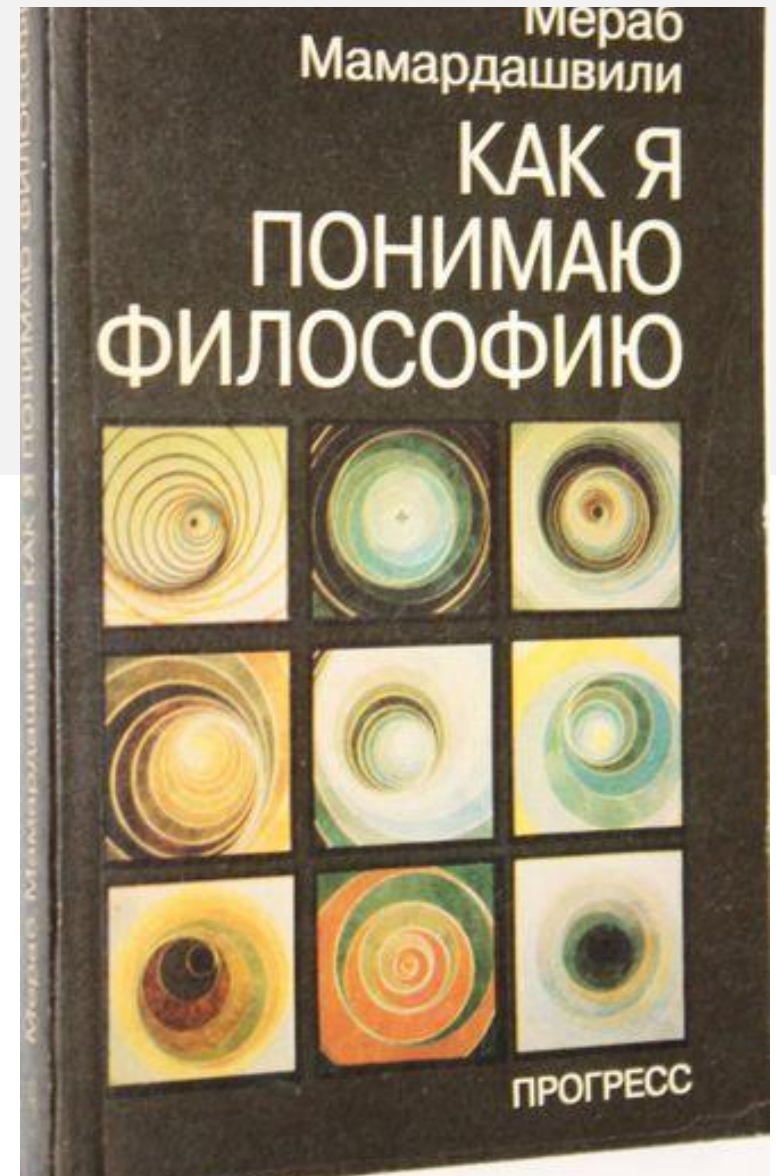
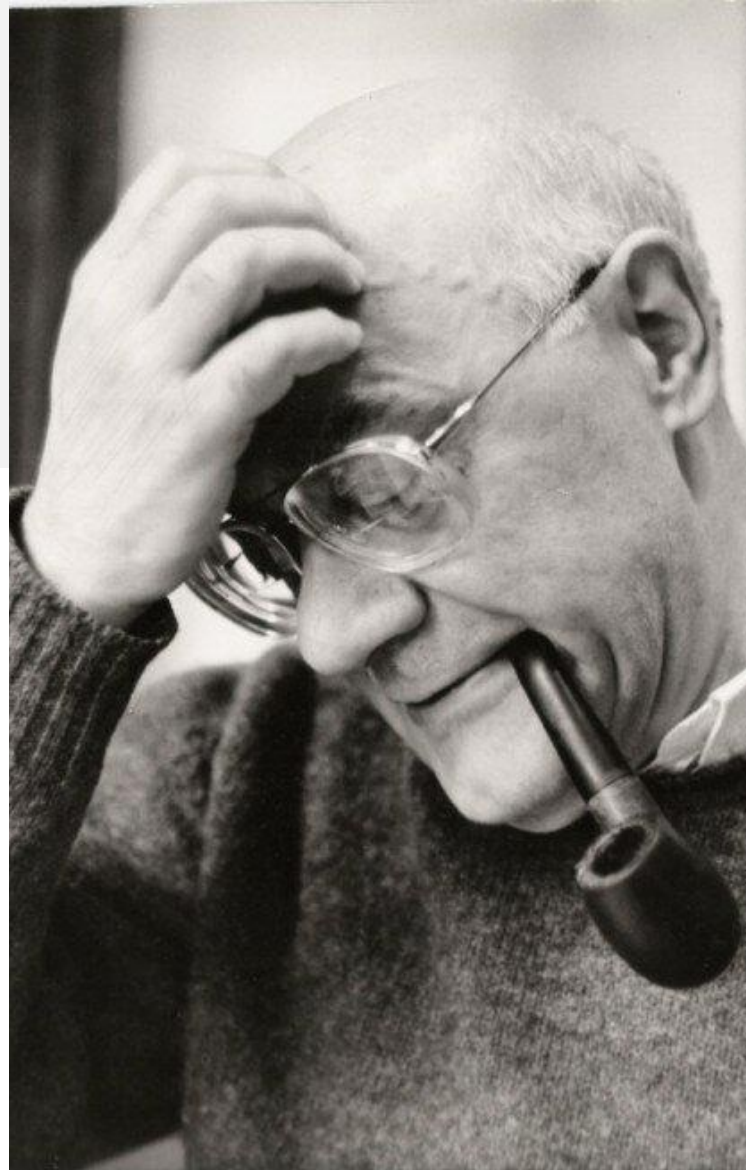




# Можем ли мы поставить точку?

«Если ты не готов расстаться с самим собой, самым большим для себя возлюбленным, то ничего не произойдет. Кстати, не случаен в этой связи и евангельский символ: тот, кто отдает свою душу, ее обретет, а кто боится потерять, тот теряет» (Мамардашвили, 1992, с. 18).

«...к моменту, когда должно что-то произойти, я должен стать иным, чем был до этого. И тогда в трансформированном состоянии моего сознания может что-то возникнуть, появиться. Сыграет какая-то самосогласованная жизнь бытия, реальности, как она есть на самом деле. Но для этого я должен быть открыт, не беречь, отдать себя, быть готовым к чему-то, к чему я не смог бы прийти собственными силами; чего не смог бы добиться простым сложением механических усилий. По определению. Ведь анализу поддается только то, что может быть нами создано самими» (там же).



**Благодарю за ваше внимание!**

**Низовских Нина Аркадьевна**

[usr11416@vyatsu.ru](mailto:usr11416@vyatsu.ru)

8 912 735 48 77

# Литература

1. Джемс У. Психология [Текст]: [перевод] / У. Джемс; под ред. [и с предисл.] Л.А. Петровской. – Москва: Педагогика, 1991. – 368 с.
2. Мамардашвили М. К. Как я понимаю философию. – М.: Прогресс, 1992. – 415 с.
3. Мамардашвили М.К. Эстетика мышления. – М.: Моск. школа полит. исследований, 2000. – 416 с.
4. Моспан А.Н. Баланс работы и личной жизни у сотрудников российского производственного предприятия / А.Н. Моспан, Е.Н. Осин, Т.Ю. Иванова, Е.И., В.И. Бобров // Организационная психология. 2016. Т. 6. № 2. С. 8–29.
5. Мы все в заботе постоянной... Концепция заботы о себе в истории педагогики и культуры: мат. международ. конф. памяти философа, социолога, психолога Г. В. Иванченко (1965–2009) (НИУ ВШЭ, Москва, 9–11 сентября 2015) / под ред. М. А. Козловой и В. Г. Безрогова. Ч. 1: Постоянство пребывания с собою. М.: Канон+, 2015. 416 с.; Ч. 2: Что-то ведет нас вглубь самих себя. – М.: Канон+, 2015. – 1442 с.
6. Петровский В. Начала мультисубъектной персонологии // Развитие личности. 2010. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nachala-multisubektnoy-personologii>
7. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом Пер. с англ. / Общ. ред. и послесл. Ф.Е. Василюка. – 2-е изд. – М.: Прогресс, 1993. – 240 с.
8. Сатир, В. Как строить себя и свою семью. – М.: Педагогика-Пресс, 1992.
9. Пичугина В.К. Забота о себе в педагогике, социологии и психологии: история и современность // Человек.RU. 2016. № 11. 149–156.
10. Фуко М. Технологии себя // [Логос](#). 2008. № 2 (65). С. 96–122.