

лучшее от

ПСИХОЛОГИЯ  
**PSYCHOLOGIES**

**НОВОЕ МУЖЕСТВО —  
БЫТЬ СОБОЙ.  
КТО Я НА САМОМ ДЕЛЕ?**

Лучшее от Psychologies: Познать себя

Коллектив авторов

**Новое мужество – быть  
собой. Кто Я на самом деле?**

«ЭКСМО»

2019

## **Коллектив авторов**

Новое мужество – быть собой. Кто Я на самом деле? / Коллектив авторов — «Эксмо», 2019 — (Лучшее от Psychologies: Познать себя)

К сожалению, в современном мире жить счастливой жизнью и находится в гармонии с собой без понимания «Кто я?» очень сложно. Из подборки статей Psychologies вы узнаете, как научиться слышать себя и собственные желания, управлять эмоциями, а также найдете ответы на самые сокровенные вопросы, которые страшно задать даже личному психологу.

# Содержание

Познать себя: кто я на самом деле?	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# Новое мужество – быть собой. Кто Я на самом деле?

## Познать себя: кто я на самом деле?

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Елена Луговцова

Социальные роли, мнение о нас друзей, коллег, партнеров, семьи – все это формирует наше представление о себе. И чем старше мы становимся, тем сложнее добраться до истинного «Я». Но сделать это стоит. Хотя бы потому, что без понимания себя настоящего мы не реализуем свой потенциал, а все действия будут бессмысленными. Давайте вместе разбираться, как познать себя.

«Любимая моя» – это звучит голос мамы. Она обнимала меня перед школой, целовала в щеку и неизменно повторяла эти слова, – вспоминает 38-летняя Валентина. «Ты сильная, ты не плакса», – сказал однажды папа, когда, упав с велосипеда, я до крови разодрала коленку. «Ты такая красавица!» – с восхищением глядя на меня, говорил одноклассник Сережка. Он нравился мне, а я ему.

Потом я стала «гражданкой своей страны», как сказала учительница Зоя Михайловна, «немного музыкантом» по окончании музыкальной школы, юристом, когда получила диплом в университете, женой, после того как вышла замуж, и мамой двух очаровательных детей.

Все эти социальные роли, профессии, черты характера – их много, и это все про меня. Но что из них я, а что не я? Отражают ли они мою сущность?

### ГОЛОСА ДРУГИХ

«Я – сложное образование, ведь кроме «Я, как мы его представляем», есть еще «Я, каким мы кажемся окружающим», «Я, каким хотим быть» и «Я, кем являемся на самом деле», – подчеркивает человекоцентрированный психотерапевт Вениамин Колпачников.

А психоаналитик Жак Лакан сравнивал «Я» с луковицей, которую слой за слоем образуют наши разные представления о себе.

Сначала были родители, ожиданиям которых мы стремились соответствовать. Их реакции на наши чувства, поступки становились зеркалом, смотрясь в которое мы учились понимать, чего хотим, а чего не хотим, что можно и нельзя, и в конечном итоге у нас возникло некое представление о себе.

Потом наше «Я», как губка, впитывало мнение и поступки значимых для нас взрослых – воспитателей, тренеров, учителей. Друзья, коллеги, партнеры – их слова и модели поведения тоже повлияли и продолжают влиять на то, кто мы есть и кем будем.

Мы говорим от себя, а на самом деле нашими устами часто высказывается отец

«Парадоксальным образом «Я» оказывается суммой «иного, нежели «Я», – резюмирует психоаналитик Елена Ратнер. – Иметь собственное «Я» – значит впитать в себя все многоголосие окружающих людей. Мы говорим от себя, а на самом деле нашими устами часто высказывается отец, при этом хмурим брови и пожимаем плечами, как мать, и поступаем так, как поступило бы множество повлиявших на нас людей.

Мы включаем в образ своего «Я» те качества, которые готовы или хотят видеть в нас друзья, партнеры, близкие люди. И наше описание себя (например, «я интроверт, спокойный, застенчивый, способный, искренний...») – это наше «Я», воспринятое через призму их реакций».

### МОЯ ВСЕЛЕННАЯ

Все части «Я-целого» иногда живут в мире и согласии. А иногда спорят и даже конфликтуют между собой – например, когда нам нужно сделать важный выбор, определиться со спут-

ником жизни, или с работой, или с планами на будущее, или в конфликтной ситуации принять чью-то сторону. Одна часть нас выбирает материальные блага, другая – нравственные ценности, третья пытается примирить их.

## **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.