«Список моих лучших качеств»

(индивидуально)

Цель: осознать, какие свои качества мы считаем лучшими, сформулировать, записать и отследить, как с помощью неосознаваемых процессов оценки себя и других по одному и тому же параметру могут варьироваться с точностью до наоборот.

Инструкция. Пожалуйста, будьте внимательны и следуйте инструкции пошагово, это крайне важно в данном упражнении. Сейчас вы будете вспоминать свои лучшие качества и записывать их. Это будет происходить в три приема.

Исключительно важно понимать, что данный процесс «вспоминания, формулирования и записывания своих качеств» у каждого сугубо индивидуален. Здесь нет никаких норм. Если вы закончили список в первый раз и после контрольного вопроса («Это все?») в памяти ничего не всплывает, пожалуйста, удержитесь от того, чтобы «выжимать» из себя что-то еще только потому, что в инструкции предусмотрены дополнительные шаги. В то же время не торопитесь, пусть если что-то и всплывет, то всплывет свободно, просто терпеливо ждите и дайте материалу шанс появиться и проявиться. И будьте готовы к тому, что может ничего не появиться, и это тоже нормально. Найдите «золотую середину» процесса и придерживайтесь ее. То есть в этой работе важно «отпустить себя» и дать вашему внутреннему процессу развиваться свободно, следуя за ним и немного направляя его, удерживая себя от попыток «пришпорить» или «обесценить» его, что неоднократно может возникать во время внутренней работы над собой. Чтобы вам было легче опознать собственные попытки помешать процессу протекать ровно и естественно, приведем примеры.

Попытки «пришпоривания» себя могут проявиться так: «Ну, хватит! Никто так долго не сидит над первой колонкой. Пора переходить ко второй, а то это все затянется». Или: «Ну что это такое? У всех нормальных людей наверняка списки как списки, а я почему-то так мало хороших качеств вспомнила. А ну-ка, поднажмем и сформулируем еще немного, что я, хуже других, что ли?» Отслеживайте эти мысли и интенции и спокойно останавливайте попытки нарушить ваш естественный процесс.

Попытки «обесценивания» своей работы могут проявиться так: «Да ну, все это ерунда, просто слова и игра в слова». Будьте бдительны и отводите и эти мысли и переживания, не давайте им сбить ваш процесс, охраняйте его от подобных вмешательств. Встречаясь с такими внутренними вмешательствами, не огорчайтесь, не ругайте, а поздравляйте себя — ведь вы смогли это отследить, осознать и отвести, а это уже большая победа над своими автоматическими психическими реакциями!

1. Возьмите бумагу. Разделите ее двумя вертикальными чертами, чтобы у вас получилось три колонки, примерно равные по ширине. Задумайтесь на какое-то время над вопросом: «Каковы мои самые лучшие качества?»

2. Запишите в 1-й колонке в столбик ваши самые лучшие качества, или, по крайней мере те, что вы на сегодня считаете лучшими качествами в себе. При этом формулируйте это в прилагательных. Поставьте вверху букву «Я» и, думая о себе, пишите сверху вниз все самое хорошее о себе: «Я (допустим) умный, красивый...» и пр. Работайте таким образом столько, сколько потребуется, дайте себе время на запись всего, что просится на бумагу, не ограничивайте себя. Количество качеств в 1-й колонке неограниченно ничем, кроме вашего внутреннего ощущения, что, пожалуй, вы перечислили все. Поэтому, работая, будьте предельно внимательны к процессу, происходящему параллельно и одновременно внутри вас. Записав некоторое количество качеств, отследите в себе в первый раз пришедшее ощущение завершенности (субъективно переживается как «Ну вроде все»).

Когда это чувство придет, не торопитесь. Остановитесь.

3. Прочитайте ваш список и спросите себя: «Это действительно все мои лучшие качества, не осталось ли что-то, о чем я не вспомнил (а)?» Очень возможно, что после такого вопроса вы обнаружите еще кое-что, о чем сразу не вспомнилось.

Если этого не произойдет, переходите к пункту № 6, но прислушивайтесь к процессу внутри очень чутко и стремитесь следовать ему, удерживая себя от привычной торопливости и готовности сделать все побыстрее. Наоборот, дайте себе время прислушаться к тому, что происходит внутри вас.

4. Если после последнего вопроса вы прислушались и добавили к первоначальному списку лучших качеств несколько новых, вы вторично переживете уже знакомое чувство некоторой завершенности («Ну уж теперь-то вроде все»). Если это чувство придет, опять же не торопитесь. Остановитесь.

5. Вторично **прочитайте** ваш список и **спросите** себя: «А теперь это действительно **все** мои лучшие качества?» Это будет как бы последний контрольный вопрос, последний шанс в этом упражнении поднять материал из глубин психики, насколько это сейчас возможно. Часто бывает, что после такого последнего контрольного вопроса обнаруживается что-то еще, о чем не вспомнилось ни в первом, ни во втором приближении. Вы удивитесь, но иногда это может быть то, что вы считаете самым лучшим у вас. Вы поймете это по тому, как что-то еще вспыхнет в памяти, и рука опять потянется к листу.

6. Вторая колонка называется «Ты». (После полного и завершенного, по вашему внутреннему ощущению, выполнения предыдущего этапа.) Напишите вверху этой колонки слово «Ты». Возьмите

первое свое лучшее качество из первой колонки и «примерьте» его сюда. Для этого, пожалуйста, представьте себе, что это же самое качество есть у другого человека, и оно у него несколько усилено, как бы шаржировано, и отчасти потому потеряет долю своей привлекательности. Скажем, если о себе вы написали «(я) настойчивый», то, напротив, во 2-й колонке, думая о другом человеке, напишите: «(ты) упрямый».

Проделайте так со всеми качествами из вашего списка в первой колонке.

7. Третья колонка называется «Он». Напишите это слово вверху этой колонки. Продолжайте поочередно работать с качествами из первого списка, которые уже были однажды вами переформулированы. Возьмите опять самое первое качество (настойчивый — упрямый).

Теперь, думая все о том же качестве, представьте, что оно доведено до крайности. У нас было «я настойчивый», «ты упрямый», здесь будет «(он) настырный». Проделайте это с каждым из своих качеств из 1-й колонки.

Обсуждение с партнером — Что вы думаете обо всем этом?

— Как вы думаете, если наши предпочтения и наши оценки (убеждения относительно себя и других) настолько легко переходят в свою противоположность, есть ли они нечто постоянное и могут ли они служить основой для принятия важных решений и действий в жизни?

— Насколько часто вы принимаете решения исходя именно из таких оценок и предпочтений?