

# ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ ПРОТИВ ПРИНЯТИЯ СЕБЯ КАК ЕСТЬ

[www.psydrive.ru](http://www.psydrive.ru)

Как вы находите баланс между принятием себя такими, какие вы есть, и стремлением расти и улучшать себя? С одной стороны, это хорошая идея, принять себя как есть, со всеми недостатками. Но, с другой стороны, довольно неплохо ставить перед собой новые цели и стремиться к чему-то, что может улучшить вашу жизнь. Как вы разрешаете этот конфликт?

**Компромисс – действительно лучшее решение?**

Я полагаю, что большинство людей идет на компромисс. Они не полностью принимают себя такими, какие они есть, и, в то же время, они не являются приверженцами постоянного роста. Думаю – это слабое решение. Почему бы не принимать себя полностью и одновременно не посвящать себя полностью личностному росту? Разве нельзя наслаждаться преимуществами обоих подходов одновременно? Есть ли способ для разрешения этого очевидно-го конфликта?

Я часто получаю отзывы на свои публикации, и публично и в частном порядке, которые предполагают, что если я так очевидно посвящаю себя личному росту (что становится понятным для любого, кто провел на моем сайте хотя бы несколько минут), то значит я не должен любить и принимать себя. Предполагается, что, так как я постоянно продолжаю подталкивать себя разными новыми способами в сторону роста, я должен жертвовать той стороной жизни, где я могу принимать себя.

**Линейное мышление**

Почему действительно должен быть конфликт между самопринятием и ростом? Я думаю, что конфликт – фактически результат особенностей мышления. Я буду называть это линейным мышлением.

Линейное мышление говорит, что ваша жизнь походит на точку, пере-

мещающуюся по линии. Ваша жизнь это путешествие по времени. Конечные точки представляют собой ваше рождение и смерть. Точки позади вас – ваше прошлое. Точки перед вами – ваше будущее. И ваш настоящий момент – небольшая точка на графике времени, медленно движущаяся в направлении к смерти.

Каждая точка на вашей линии жизни обладает, так сказать, определенным качеством. Вы можете посмотреть на любую точку на линии и измерить ваше положение в этом месте. В отношении любого конкретного дня вашей жизни (прошлого, настоящего, или будущего), вы можете задать вопросы: Где я живу? Какова моя работа? Каков мой капитал? Кто мои друзья? Какова моя ценность?

**Принятие себя против личностного роста**

В рамках этой парадигмы естественным образом возникает конфликт между принятием себя и личностным ростом. Как только вы начинаете маркировать некоторые точки вашей жизни, как будто они «выше» или «ниже» по качеству, чем другие, вы начинаете сравнивать эти точки друг с другом. Как ваша жизнь сегодня выглядит по сравнению с вашей жизнью пять лет назад? Вы более богаты? Более счастливы? Более здоровы?

Теперь вы должны решить, насколько вы хотите что-то изменить в вашей жизни. Вы можете принять ваше текущее положение как адекватное и просто поддерживать его, или вы можете стремиться достигнуть чего-то большего. Вы можете также являться сторонником того мнения, что ваша жизнь находится в значительной степени вне вашего контроля, и с вашей стороны нужно научиться принимать то, что вы получаете от жизни, независимо от того, насколько вы можете оценить уровень качества этих результатов.

