

18+

Л. Н. Лордкипанидзе

*«Возлюби
ближнего своего,
как самого себя»*



Л. Н. Лордкипанидзе

**«Возлюби ближнего
своего, как самого себя»**

«Издательские решения»

Лордкипанидзе Л. Н.

«Возлюби ближнего своего, как самого себя» /
Л. Н. Лордкипанидзе — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-518907-3

Книга «Возлюби самого себя» является логическим продолжением предыдущих работ врача-психотерапевта Л. Н. Лордкипанидзе, в которых профессионально, доступно и просто излагаются сложные психологические проблемы, решать которые приходится каждому из думающих. Лёгкий слог, большое число примеров, конкретные рекомендации — отличительные достоинства книги. Нет сомнений в том, что каждый найдёт для себя много важного, полезного, интересного и, безусловно, побуждающего к серьёзным размышлениям.

ISBN 978-5-00-518907-3

© Лордкипанидзе Л. Н.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Глава первая	9
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**«Возлюби ближнего
своего, как самого себя»
Л. Н. Лордкипанидзе**

Наталия Романова-Мосси́г *Иллюстратор*

© Л. Н. Лордкипанидзе, 2020

© Наталия Романова-Мосси́г, иллюстрации, 2020

ISBN 978-5-0051-8907-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

*«Всё должно быть изложено так просто,
как только возможно, но не проще».*

А. Эйнштейн

За написание книги, с которой Вы, уважаемый читатель, решили познакомиться, я взялась в ответ на просьбу, поступившую почти одновременно от нескольких человек, прочитавших мою «Книгу о неврозах». Обобщу их слова: *« Вы неизменно говорите о роли самооценки, о том, что для того, чтобы познать, понять себя, чтобы прожить счастливую жизнь, необходимо принимать и любить себя. Напишите, пожалуйста, подробнее и конкретнее, как это — «»? , **принять себя «как полюбить себя?»**, **«как этому научиться?»**.*

— эти термины-синонимы, действительно, определяют . И поскольку я много размышляла об этом, многих слушателей убеждала в важности и необходимости любви к себе, практически с каждым клиентом отработывала эту проблему, мне показалось, что я легко справлюсь с поставленной задачей. Казалось так, а оказалось иначе — решение приступить к работе далось мне не без труда. *«Адекватная самооценка, любовь к себе» основу личности, её главную характеристику*

Дело в том, что темы моих предыдущих научно-популярных книг по проблемам психологии были продиктованы собственным интересом к той или другой проблеме. Содержание и структура книги «вынашивались» во мне исподволь, постепенно, и когда «вызрели», мне оставалось лишь перенести на бумагу практически готовый текст и потом, что занимает у меня большую часть времени, бесконечно редактировать его.

Кроме того, прежние работы были ответом на множественные , а теперь предстояло ответить на вопрос что гораздо сложнее. Думаю, Вы со мной согласитесь. В процессе психотерапии, не только индивидуальной, но и групповой, работа проводится с учётом личности клиента, обстоятельств его жизни и несметного множества других индивидуальных особенностей, диктующих необходимость использовать самые разные приёмы и методы, «заходы и подходы то с той, то с другой стороны»; к тому же, это происходит постепенно, «по ходу пьесы», по пути следования за клиентом... *«почему?» «как?»*,

Но как ответить на сложный вопрос, тем более, рекомендовать что-то конкретное, когда все такие разные — каждый со своим типом восприятия, своим характером, своими взглядами, верованиями и неверием, и единственное, что их объединяет — недостаточная любовь к себе, низкая самооценка. Как часто слышу я один и тот же вопрос, звучащий с искренней досадой, с раздражением, а нередко и с возмущением: или: *», «Как можно любить себя, имея столько недостатков? «»... Любить себя, значит, быть эгоистом, а эгоистов никто не любит, и я не хочу стать эгоистом, потому что я их тоже не люблю*

Принять вызов решила по нескольким причинам: во-первых, потому, что мне очень интересно и важно — успешно решить трудную задачу; во-вторых, я знаю, насколько данная проблема значима для каждого; и, наконец, я надеюсь, книга будет полезна моим внукам, младшему из которых всего один год, и я могу не успеть поговорить с ним об этом...

Двое из моих внуков помогли мне, за что я им очень признательна. Володя читал ещё «сырые» тексты, и я воспользовалась некоторыми его замечаниями и предложениями. А благодаря Наталье, с которой мы обсуждали многие описанные проблемы, в моей книге впервые появились иллюстрации.

Огромную благодарность испытываю я и к своим клиентам за их искренность и доверие, за то, что описание их проблем в качестве примеров, надеюсь, поможет Вам, уважаемый читатель.

Те, кто знаком с моими книгами, наверняка обратят внимание на некоторые повторения того, о чём я уже писала раньше. Мне и самой неинтересно повторяться, поэтому постараюсь сократить до разумного минимума рассуждения о не менее важных, но сопутствующих проблемах, чтобы дать как можно более подробный ответ на основной вопрос – . *«как принять и полюбить себя?»*

Хочу обратить внимание на то, что я не случайно выбрала для названия книги библейскую заповедь, и позволю себе по этому поводу короткое отступление. XXI век называют веком психологии – ко времени, в котором мы живём, человечество покорило глубины океанов, вышло в космос, дотянулось до Луны, планирует в ближайшее время полёт на Марс, познало многие законы природы, но... тайной великой остаётся сам человек. Даже в объяснении природы человека мнения учёных расходятся: одни – идеалисты, считают человека, как и всё сущее, творением Б-га, даровавшим человеку бессмертную душу; другие – материалисты, убеждены в том, что мир сотворён из хаоса, а человек – продукт длительной эволюции живой материи.

По мнению материалистов, души нет, а есть психика (от греч. *psyche* – душа). Составляющие психики – интеллект, эмоции и поведенческие или двигательные-волевые реакции являются процессами высшей нервной деятельности коры головного мозга, которые регулируются как изнутри – гормонами, так и извне – раздражителями, воспринимаемыми органами чувств (зрение, слух, осязание, обоняние и вкус). Я не намерена ни сравнивать, ни оценивать эти позиции, тем более, что сама нахожусь «в пути» от воинствующего атеизма к признанию креативного устройства мира. Поэтому в своих рассуждениях и объяснениях, опирающихся на достижения материалистической науки психологии, я позволяю себе упоминание о Б-ге и использую тексты из Библии.

Хочу предупредить неисклющённого читателя: возможно, какая-то фраза в тексте будет понятна не сразу, уверяю – минимум терпения и немного усилий – и Вы получите понятный и убедительный ответ на самые сложные вопросы.

Если Вы решите воспользоваться книгой, как руководством к действию, не ждите простых рецептов – для выполнения предлагаемых рекомендаций необходима ваша собственная работа, собственные усилия, впрочем, как и при работе с психотерапевтом или психологом. Как и при первой встрече с клиентом, я предупреждаю каждого, что, хотя я врач- (психотерапевт), я не лечу в общепринятом смысле слова, а предлагаю совместную работу, направленную на решение тех или других психологических проблем.

Любая работа требует определённых усилий, и предлагаемая мною – тоже достаточно нагрузочна. Вы достигнете успеха, если решитесь на осознанные изменения: отношения к самому себе, некоторых своих взглядов, стиля общения с другими людьми, некоторых стереотипов своего поведения; если готовы заново пережить боль прошлых обид и душевных страданий, горечь неудач и разочарований...

Очевидно, что даже предельно доступно и убедительно написанный текст не может соперничать с индивидуальной или групповой психологической работой со специалистом, но эта книга даст шанс ближе познакомиться с самим собой. Так, например, Вам, уважаемый читатель, если Вы хотите найти ответ на вопрос предстоит для начала узнать нечто очень важное, чтобы понять, *«Как принять и полюбить себя?»*, *«Почему я не люблю (недостаточно люблю) себя?»*.

Если же Вы ещё не готовы к переменам, или просто не нуждаетесь в них, лыщу себя надеждой, что книга всё же окажется для Вас полезной и занимательной.

(Ветхий и Новый Завет). **«Возлюби ближнего своего, как самого себя»**

...«это вовсе не заповедь на сегодня и на завтра – учиться любить себя. Напротив, из всех искусств это самое тонкое, самое мудрое, самое высшее и требующее наибольшего терпения».

Ф. Ницше

Глава первая

Почему так важно любить себя

«Если человек способен полноценно любить, то он любит и себя».

Э. Фромм

Тема любви неисчерпаема, как и само понятие «любовь». «Первая любовь», как удовольствие от сладостей, шалостей и детских фантазий, в период первого (подросткового) гормонального криза трансформируется и приобретает сексуальную окраску, способную ослепить ярким фейерверком жизнь каждого, кого сия многоликая дама удостоит своим вниманием. Именно подобное чувство ассоциируется, как правило, с понятием «любовь» у взрослого человека; чувство, в котором есть место для восторгов и для страданий, для нежности и для разочарований, для восхищения и ревности – чувство, во имя которого совершаются и подвиги, и убийства...

Мы оставим сию волшебную сторону многогранной любви, вдохновляющую композиторов и поэтов, художников и писателей-лириков, обратимся к теме более прозаичной, но, безусловно, более важной – рассмотрим любовь как одну из базовых закономерных и неотъемлемых потребностей личности, занимающую в известной пирамиде Абрахама Маслоу третье место из семи.

Вначале, написав не планировала говорить о ней подробно, но решила, что будет не лишне напомнить/познакомить Вас с ней. Абрахам Маслоу, известный американский психолог, опубликовал в 1943 году свою работу, а в 1954 изложил её подробнее в книге. Теория Маслоу основана на том, что деятельность человека мотивируется (направляется, определяется) его стремлением удовлетворить закономерные потребности. *«в известной пирамиде Маслоу», «Теория человеческой мотивации» «Мотивация и личность»*

Маслоу расположил потребности в виде пирамиды по мере «усложнения»: возвышая их от более примитивных (физиологических) в основании до более высоких (психологических), увенчав вершину пирамиды наивысшей потребностью человека – то есть, в самореализации и самосовершенствовании. *самоактуализации,*

Поскольку цель данной работы более узкая, чем рассмотрение особенностей психологического развития личности в целом, перечислю коротко «уровни потребностей» снизу вверх:

1. *Физиологические потребности: голод, жажда, «крыша над головой», сексуальная потребность и т. д.*

2. *Потребность в безопасности: чувство уверенности, избавление от страха.*

3. *Потребность в принадлежности и любви.*

4. *Потребность в уважении: успех, одобрение, признание.*

5. *Познавательные потребности: знания, умения, исследования.*

6. *Эстетические потребности: красота, гармония.*

7. *Потребность в самоактуализации: реализация своих возможностей и способностей, оптимальное развитие собственной личности.*

Удовлетворение потребностей является ведущим мотивом любой деятельности человека, поскольку от степени их удовлетворения зависит степень удовлетворённости жизнью – разве не стремление к удовольствиям движет нами? (обратите внимание на общий корень слов «удовлетворение» и «удовольствие»).

– спросите Вы. *«И в чём проблема?»*, *«Есть потребность в любви – люби! Хочешь, чтобы тебя любили, поступай так, чтобы заслужить любовь. У тебя есть соперник (соперница), – борись за свою любовь!»*.

АВы, уважаемый читатель, уверены в том, что каждый способен любить, умеет любить? На первый взгляд, вопрос очень простой, для кого-то – и не вопрос вовсе.

Однако, смею утверждать, что , и сейчас докажу это. *любить способен не каждый* заповедь, перекочевавшая из Ветхого Завета в Новый и знакомая каждому. Но задумывались ли Вы над её истинным смыслом? Не принимаете ли Вы в качестве главной и наиболее важной первую часть заповеди – ? Понимаете ли роль и значение маленького слова ? Вы в полной мере осознали, что вначале необходимо **«Возлюби ближнего своего, как самого себя» – «возлюби ближнего своего» «как» возлюбить себя, чтобы знать и уметь, КАК возлюбить ближнего своего?**

Задумайтесь, это так логично и просто: любить – значит, отдавать, дарить любовь, не правда ли? Но разве можно отдать, подарить то, чем сам не обладаешь?

Проблему любви к себеам предстоит рассмотреть с разных сторон, узнать о ней как можно больше, чтобы не только осознать и принять её важность, но и решить эту кардинальную для каждого проблему – полюбить себя безусловно и безоговорочно, то есть, безо всяких условий и оговорок, несмотря ни на какие «но»!

Прежде, чем продолжить разговор о роли любви к себе, предлагаю Вам с достаточной долей достоверности определить, какова степень вашей любви к себе. Для этого необходимо как можно искреннее ответить на предлагаемые десять вопросов. Вопросы «закрытые», имеющие лишь два варианта ответа – и «да» «нет».

1) *Вы испытываете затруднения, совершая даже не очень значимый выбор (покупка одежды или обуви, например)?*

2) *Вам приятно слышать комплименты в свой адрес?*

3) *Для Вас важно мнение других людей?*

4) *Вы уверены, что ваше счастье зависит, в основном, от Вас?*

5) *Вас легко обидеть?*

6) *Считаете ли Вы, что в Вас есть то, чем можно гордиться?*

7) *Вы часто испытываете чувство вины?*

8) *Вы доверяете своим чувствам?*

9) *Зависит ли ваше счастье от других людей или обстоятельств?*

10) *Вы легко можете отказаться, когда Вас о чём-то просят?*

Для оценки результата сравните количество положительных и отрицательных ответовна чётныеи нечётные вопросы.

Чем с большей уверенностью Вы ответили на пять нечётных вопросов (1,3,5,7,9) и – на пять чётных (2,4,6,8,10), тем с большей вероятностью можно предположить достаточно высокую степень любви к себе. «нет» «да»

Если же результаты теста наводят на мысль о недостаточной любви к себе, – это не приговор: при желании это можно исправить. В оптимальном варианте, конечно же, показана работа с квалифицированным специалистом. Но и теоретические знания, которые Вы можете почерпнуть из множества источников и, в том числе, из этой книги, могут стать большим и важным шагом на нелёгком, но важном и интересном пути к себе – любимому.

, как мне представляется, дарована каждому из нас Б-гом или Природой (кто во что верит; кто-то считает, что это одно и то же) как потенциальная возможность, условно говоря, как которое заложено в глубину подсознания (в душу, в сердце). Но понятно, что даже самое элитное зерно не сможет прорасти, созреть и дать урожай, если не попадёт в определённые условия, не правда ли? **Любовь к себе «зерно любви к себе»** ,

Вспомним библейскую притчу о сеятеле: . «...вышел сеятель сеять семя своё, и когда он сеял, иное упало при дороге и было потоптано, и птицы небесные поклевали его, а иное упало на камень, и, взойдя, засохло, потому что не имело влаги, а иное упало между тернием,

и выросло терние и заглушило его, а иное упало на добрую землю и, взойдя, принесло плод сторичный»

Всходит и вырастает из него прекрасное «»; растёт человек, набирает силу дерево, зреют на нём которыми их обладатель может поделиться. Чем больше сочных и спелых плодов, тем более щедро одаривает любовью своих ближних любящий себя «хозяин»... *«упавшее на добрую землю» «зерно любви» дерево любви к себе «плоды любви»,*

О «доброй земле» для роста и созревания «зерна любви» поговорим позже, а сейчас сформулируем первый ответ-вывод на вопрос «: **Почему так важно любить себя?**»

1). Только любящий себя человек способен любить другого.

Теперь поступим иначе – вначале я сформулирую второй ответ, а потом обосную его:

2). Только любящий себя человек способен в полной мере удовлетворять свои потребности.

Данное утверждение закономерно вытекает из теории Абрахама Маслоу, который не только создал мотивационную теорию потребностей, не только проранжировал их от низших к высшим, но и обосновал ещё одну важную закономерность: вне зависимости от индивидуальных возможностей и способностей, возможно только . Человек не в состоянии не только удовлетворять, но даже испытывать более потребности, если не реализованы предыдущие . Условно говоря, невозможно добраться до вершины пирамиды – приходится , причём, . *«восхождение от основания пирамиды к вершине» «по ступеням» «высокие» «низшие» «в лифте» «подниматься по лестнице» «не перепрыгивая через ступени»*

А как же, возразите Вы, некоторые великие художники, например, или поэты, творившие и создававшие великие произведения, несмотря на нищенское полуголодное существование?

Вопрос вполне справедливый и разумный. Не знаю, насколько разумным сочтёте Вы мой ответ.

Во-первых, «нищета» – понятие весьма относительное. Вот, например, как пишут об одном из самых известных художников конца 19 века Амедео Модильяни: . Не думаю, что маленький Амадео не удовлетворял потребность в пище, а уж любви еврейской мамы ему хватало с лихвой, тем более, что он рос болезненным ребёнком (в 11 лет – плеврит, в 14 – тиф, в 16 – туберкулёз) ... При указанной бедности и т. п. *«Ко времени появления на свет Амедео (12 июля 1884) дела семьи пришли в упадок; матери приходилось зарабатывать на жизнь преподаванием французского языка и т.п.» «...он был вынужден вместе с матерью провести зиму 1900—1901 года в Неаполе, Риме и на Капри... В начале 1906 года с небольшой суммой денег, которую смогла собрать для него мать, Модильяни переехал в Париж... Поначалу жил в комфортабельном отеле... Во время пребывания в Париже Модильяни испытывал большие финансовые трудности»*

Я же, говоря о «ступенях», имею в виду неудовлетворённые потребности в буквальном смысле слова, когда человек постоянно страдает от голода.

Во-вторых, не менее известный художник Поль Гоген, который в 47 лет , вырос и получил образование во вполне благополучной семье, то есть, к эстетическим потребностям он пришёл в соответствии с указанной закономерностью. *«из-за отсутствия средств навсегда уехал в Океанию»*

Именно этим – становлением личности с детства, объясняется, на мой взгляд, различное поведение людей в экстремальных ситуациях, в плену, например, в тюрьме: чем «выше поднялся» человек к этому времени, тем более «человечным» и осмысленным бывает его поведение, его жизнь.

В-третьих, творцы, учёные, ставшие всемирно известными, – это люди, от природы наделённые талантом, потребность в реализации которого является мощнейшей мотивацией, побуждающей взрослого талантливого человека довольствоваться минимальным удовлетворением «низших потребностей».

И, наконец, когда речь идёт о человеке, всё не так просто и вовсе не однозначно, что ещё раз подтверждает истину об уникальности каждого из homo sapiens.

Потребность в любви, как показывает опыт и профессионального, и бытового общения, многие понимают исключительно как потребность быть любимым кем-то. Это заблуждение, и я сейчас постараюсь убедить Вас в этом.

Ответ на вопрос является для меня одним из тестов на психологическую зрелость. Психологически незрелый человек (а, значит, не/недостаточно любящий себя), не задумываясь, отвечает: , выдавая свою неутолённую потребность в любви. *«Что для Вас важнее – любить или быть любимым?» «Конечно, быть любимым!»*

Не согласны? Тогда задумайтесь, чем важна для Вас любовь того, кто Вам безразличен. Прекрасно понимаю, что кому-то это льстит, кому-то щекошет самолюбие, кому-то позволяет «использовать» любящего... Но любви в себе самом от этого не прибавляется, и счастья тоже...

Счастье – когда любишь сам! (мы уже выяснили, что на это способен лишь тот, кто любит себя). Когда твоя душа, ты весь переполнен восторгом, неповторимо ярким и прекрасным ощущением полноты жизни! Когда всё вокруг волшебным образом преображается, когда хочется обнять весь мир! Приведу для убедительности слова мудреца: Конфуций. *«Счастье – это когда тебя понимают, большое счастье – это когда тебя любят, настоящее счастье – это когда любишь ты».*

Если Вы ещё сомневаетесь, примите, пожалуйста, это утверждение как данность. Доказательству сего факта посвящена вся глава. Надеюсь, прочитав её, Вы разделите мою убеждённость. ***Любовь к себе – это основа любви к кому бы то и к чему бы то ни было.***

Потребность в любви, согласно пирамиде Маслоу, – следует рассматривать, на мой взгляд, как одну из базовых (третье место снизу из семи), с одной стороны, и как между физиологическими и духовными потребностями личности, с другой. Это тем более обоснованно, что удовлетворение сексуальных потребностей у зрелого разумного человека напрямую связано с любовью. *«переходную, пограничную»*

Не менее важно понять, что – . Закономерные потребности-ступени присутствуют у каждого, но, по разным причинам, каждый поднимается и, увы, не каждый в состоянии достичь вершины. Причины – самые разные. Наиболее частый на этом пути – неудовлетворённая потребность в любви. *«подъём к вершине пирамиды Маслоу» это путь психологического развития личности «со своей скоростью», «тормоз»*

Ещё раз повторю: чем в большей степени человек удовлетворяет потребность в любви (в первую очередь, любви к себе самому), тем успешнее он способен удовлетворить свои более высокие потребности *«подниматься к вершине пирамиды Маслоу» – .*

Исходя из этого, можно сформулировать ещё более важный и глубокий вывод-ответ:

3). Не/недостаточная любовь к себе препятствует оптимальному развитию личности.

Предыдущий вывод объясняется и подтверждается и следующим утверждением:

4). Не любящий себя человек не стремится познать и понять себя.

Возможно, оно покажется Вам, дорогой читатель, надуманным, но я готова привести в доказательство веские аргументы.

Обратимся вновь к пирамиде Маслоу. На её вершине – потребность в то есть, в Это означает, что человек испытывает закономерную потребность, (так же, как в хлебе насущном,) в том, чтобы реализовать , совершенствовать максимально раскрыть всё, чем он одарён от рождения. Разве не об этом поговорка ?.. ***самоактуализации, реализации и совершенствовании. само само нуждается свои индивидуальные возможности способности – свои потенциал – свой «Не хлебом единым жив человек» даже, если не осознаёт этого***

Вынуждена оговориться: работая в рамках личностно-ориентированной терапии, убедилась, что многие люди, ведущей проблемой которых является имеют явно искажённое пред-

ставление о многих понятиях. Так, потребность в самосовершенствовании многие из них воспринимают как ... На самом деле смысл совсем не в этом! Самосовершенствование подразумевает развитие, «улучшение» собственных возможностей и способностей, совершенствование себя, вне всякого сравнения с другими людьми. Зигмунд Фрейд. *непринятие себя, нелюбовь к себе, «необходимость стать лучше других, совершенным в сравнении с другими – несовершенными» «Единственный человек, с которым вы должны сравнивать себя – это вы в прошлом. И единственный человек, лучше которого вы должны быть – это вы сейчас».*

Полагаю, очевидно, что для достижения указанной цели необходимо понимать себя, знать и адекватно оценивать свои способности и особенности... Вы уверены, что хорошо себя знаете, что осознаёте в полной мере свою индивидуальность, что адекватно оцениваете и реализуете свои возможности и способности, свои мечты, своё предназначение?.. Вы удовлетворяете высшую потребность своей личности?

Рада, если так. Но опыт психотерапевтической практики позволяет мне утверждать, что очень многие люди (увы, их гораздо больше, чем можно предположить,) не знают, не понимают себя. Это закономерная проблема каждого, кто недостаточно себя любит.

Согласитесь, чем больше Вам кто-то нравится, тем больше этот человек Вам интересен – хочется узнать его поближе: его характер, его привычки, предпочтения, увлечения, убеждения... Эта закономерность распространяется и на себя самого – кто себе не нравится, кто себя не любит, тот себе не интересен; и знакомиться поближе с «не очень-то хочется, ведь так? нелюбимым и неинтересным»

довольный собой, любящий себя, считающий себя достойным любви, вместо того, чтобы познавать, реализовывать житьто есть, , изо всех сил старается – таким, который, как он полагает, заслуживает любви. Поэтому он постоянно сравнивает себя с другими, подражает другим, становится зависимым от их отношения к себе. Этим объясняется и зависимость от моды не только в одежде, причёске, но и в выборе развлечений, сферы деятельности... **Не не не себя себя, свою жизнь, быть собой казаться другим**

Вынуждена заметить, что порой не/недостаточно любящие себя люди искажённо воспринимают даже известный психологический принцип «быть, а не казаться»: некоторые из моих клиентов трактовали его как ?! *«необходимость стать таким, каким хочешь казаться»*

Поэтому повторяю: значит, познать, чтобы реализовать возможности и способности; осознать уникальность, чтобы прожить собственную жизнь... **«быть собой» – себя свои свою свою**

Не доверяя себе, собственным возможностям, собственным желаниям, собственному мнению, собственным мыслям и чувствам, не любящий себя – так старательно играет роль другого-, настолько заигрывается, что в результате становится для самого себя – не знает, не понимает себя... *«плохого» «хорошего» незнакомцем*

Вот для примера случай из моей практики.

Молодая девушка Катя, назовём её так, настолько не принимала, не любила себя, что при знакомстве часто называла себя другим именем – даже собственное имя ей не нравилось. Как и у всех, ей подобных, у Катерины была масса проблем, мешавших ей жить.

В процессе работы Катюша порадовала меня собственным открытием: И после паузы: ... *«Знаете, Людмила Николаевна, вчера со мной случилось то, о чём Вы как-то говорили, но я тогда не вполне это понимала. Я в очередной раз красила волосы. И вдруг меня будто током пронзило – я так часто перекрашивала волосы из одного цвета в другой, что уже забыла, какие они у меня от природы, какой их натуральный цвет... И только я подумала об этом, вторая „молния“ – прозрение – я так долго притворялась, так старалась казаться „хорошей“, что теперь совсем не знаю, какая я на самом деле, настоящая, от рождения. Теперь я понимаю, почему я совсем не знаю, что мне нравится, а что – нет, не знаю, чего мне по-настоя-*

щему хочется, что может меня порадовать; я даже не знаю, о чём мечтать»... «Никогда раньше я не думала столько о себе»

Катюшины слова – яркая иллюстрация того, чем чревата нелюбовь к себе. Любого, считающего себя недостаточно хорошим, чтобы быть любимым, закономерная потребность вынуждает, помимо его воли, бесконечно желанную и столь необходимую каждому любовь, любым способом – приносить себя в жертву (), манипулировать (ложная или «нечаянная» беременность, другие самые разнообразные козни, вплоть до криминальных, стелания:) и тому подобные непотребства, ничего общего с истинной любовью не имеющие. *«заслуживать» «бороться за любовь» «делай всё, что хочешь, только будь со мной» «я без тебя пропаду, покончу с собой, буду весь век несчастен/несчастлива»*

Чем различаются отношения с другими людьми, отношение к жизни у любящего и любящего себя человека? Для наглядности и большей убедительности ответа на этот вопрос нарисуем два круга одинакового диаметра и внутри каждого из них – заштрихованные кружки разного диаметра. **не**

Представим, что большие круги одинаковой площади отображают одинаково-закономерный двух человек. А внутренние заштрихованные круги – разный у этих разных людей: чем больше заштрихованный внутренний круг, тем больше степень любви к себе. Понятно, что заштрихованным кругом большего диаметра обозначен любящий себя человек; а маленький диаметр внутреннего заштрихованного круга соответствует человеку, недостаточно любящему себя. *«объём потребности в любви» «объём любви к себе»*

Повторю: чем в большей степени каждый из homo sapiens, которому закономерно присуща потребность в любви, удовлетворяет её (впрочем, как и любую другую закономерную потребность), тем в большей степени он способен испытывать и удовлетворять более высокие потребности, во-первых, а, значит, оптимально развиваться; и, во-вторых, тем в большей степени он доволен собой и своей жизнью.

Посмотрите на оба круга и воочию убедитесь, что человеку, любящему себя, для «заполнения» всего «объёма потребности» достаточно любви небольшого числа самых близких, любимых и дорогих ему людей (родители, супруг/а, дети, кто-то из родственников, друзей) ... Их любовь позволит «заштриховать» почти всю площадь большого круга, то есть, полностью удовлетворить потребность в любви.

Соответственно, чем меньше человек любит себя, тем больший «объём» неудовлетворённой потребности в любви вынужден он «заполнить». Близких людей оказывается явно недостаточно (к тому же, и в их любви он, как правило, сомневается) ... Часто не любящие себя признаются, что им хочется нравиться всем, быть любимыми всеми – учителями и учениками, коллегами по работе и соседями, подчинёнными и начальником, официантами в ресторане и продавцами на рынке, случайными попутчиками и временными соучастниками...

На что только ни идут люди, чтобы заполучить желанную любовь!

Говорят, что большинство мужчин предпочитает блондинок – срочно стану блондинкой! – сяду на диету (даже, рискуя здоровьем). Сегодня в моде пухлые губы, пышная грудь – и вот уже миллионы девушек (и даже старушек) бесстрашно ложатся на операционный стол, зачистую уродуя себя или делая неузнаваемыми; впрочем, не отстают и мужчины... А ещё тату, пирсинг, продырявленные уши... *«Быть толстой просто неприлично»*

И подобные, нередко опасные для здоровья, ухищрения касаются не только внешности, но и поведения – всего образа жизни в целом. Не осознавая истинной причины, не любящий себя готов терпеть психологическое унижение и физическое насилие, жертвует собственными удовольствиями и собственным временем, отказывается от собственных интересов и планов, от собственной жизни; в прямом смысле слова – предаёт себя...

Следующий вывод – ответ, подтверждение которому Вы найдёте в тексте ещё не раз, очевиден:

5). Не любя себя-«плохого», закономерно играя роль другого-«хорошего», человек предаёт себя и, живя по принципу «не быть, а казаться», проживает не свою жизнь.

Продолжим анализ поведения тех, кто не/недостаточно любит себя, кто, не осознавая этого, движим в своих поступках неутолённой потребностью в любви.

Все любят добрых и отзывчивых, не правда ли? И вот, ради того, чтобы заслужить любовь, не любящий себя человек, старательно исполняя, «в три ноги» спешит на помощь, даже если его об этом не просят, даже когда его помощь наносит ему ущерб, даже когда она в тягость благодетельствованным! *«роль доброго и отзывчивого»*

Мне хорошо знакомы пожилые женщины, которые, несмотря на свои хворобы, превозмогая боли в суставах и пояснице, считают необходимым помогать своим взрослым детям: варят им борщи и жарят котлеты, гладят и убирают, нянчат ребёнка не работающей дочери, не досыпают, не отдыхают, а потом жалуются на усталость.

Другие, экономя на себе, делают великовозрастным детушкам дорогие подарки, оплачивают их долги и штрафы, ремонт побитых машин, а потом проливают горючие слёзы, высказывая обиды на неблагодарных чёрствых и бездушных детей...

Не знакомы с такими? Не верите? Тогда послушайте жалобы одной (но, увы, далеко не уникальной в своём «горе») из моих клиенток:

«У меня единственный сын, я ему всю себя отдала, можно сказать, жила только ради него, своей жизни у меня не было; вырастила его одна – с мужем расстались, когда сыну всего два года было, с тех пор от него ни привет, ни ответа... Замуж так большие и не вышла, и не потому, что не за кого было, нет! Не хотела, боялась, вдруг с отчимом у сына отношения не сложатся, знаете ведь, как бывает. Себе во всём отказывала, всё для него: и образование он получил, и квартиру ему купила, когда женился, и свадьбу дорогую сыграли... Мы всегда жили с ним душа в душу... Так мечтала, что он станет взрослым и тогда мне будет легче; а что теперь... (плачет). Я понимаю, это всё из-за того, что он рано женился, да и невестка против меня его настраивает»...

Чтобы не слишком разжалобить Вас причитаниями обиженной матери, объясню суть происходящего в этой семье. В тревоге и заботах о сыне () пожилая, не совсем здоровая женщина, несмотря на самочувствие, на дождь и выюгу, едет ни свет, ни заря к сыну, открывает своим ключом дверь квартиры и начинает хозяйничать... *вдруг они просят, невестка завтрак не успеет приготовить, или сам не успеет позавтракать, пойдёт на работу голодный, или...*

Она, «добрая и заботливая», ждёт благодарности-любви от сына, от невестки – ведь так старается, себя не щадит-не жалеет, всё ради него – любимого, да и ей ведь, невесть какой, помогает – жизнь облегчает: ... И снова слёзы... *«Я и обувь им помою-почищу, и сырников настряпаю, как он любит, и рубашки его выглажу, и разбужу вовремя... А что взамен? Невестка волком смотрит, сын сердится... Однажды вышел из комнаты голый, не знал, что я уже пришла, раскричался, будто я не мать ему, будто не я его купала-пеленала. А неделю назад открыла дверь в комнату, чтобы их разбудить, а они, оказалось, уже не спали, но были в кровати, ну, Вы понимаете... Сын так разозлился, так ругался, так орал!.. Представляете, запретил мне приходить по утрам, неделю уже его не видела... Не знаю, как теперь жить... Вот, приятельница посоветовала к Вам обратиться»*

Предвижу бурные возражения-вопросы (не раз их слышала): *«Вы что же, осуждаете добрых и отзывчивых людей?! Вам что, приятнее эгоисты, которые только о себе заботятся?!»*.

Вовсе нет. Я обеими руками за доброту и отзывчивость. Но категорически . *против жертвенности*

Разве мать, тем более, давно не молодая и не очень здоровая, должна быть прислугой для взрослого сына и его жены? Разве сын с невесткой просили свою мать-свекровь о помощи? Разве не жертвует пожилая женщина своим здоровьем и временем, когда едет спозаранку через

весь город, чтобы чистить обувь, гладить рубашки и готовить завтрак взрослому женатому сыну? Разве не в тягость молодым супругам её забота?

Неосознаваемая причина столь жертвенного поведения – неутолённая потребность в любви, которая лишает человека свободы, делает его зависимым от необходимости любой ценой удовлетворить эту закономерную потребность. Те, кто не/недостаточно себя любит, идут и на большие жертвы, чем описанная выше мать/свекровь, поскольку неосознанно, но закономерно движимы жаждой любви и признательности от получателей своих добродетелей.

Увы, подобных благодетелей ждёт глубокое разочарование, так как давно и хорошо известно, что . Тот, кто жертвует своим здоровьем, своим временем, своими интересами, своими планами, своей жизнью, неизменно бывает недоволен ответной реакцией и потому уверен в людской неблагодарности: от жертвующих часто можно услышать: *. ни одна жертва не может быть адекватно вознаграждена «Не делай добра, не получишь зла»*

И разве не о том же свидетельствуют горе-матери, упрекающие своих детей: *«Я чуть не умерла, когда тебя родила, я ночи не досыпала, не доедала – всё для тебя! Если бы я знала, что ты вырастешь таким неблагодарным, добра не помнящим!»...*

Рекомендую усвоить выводы тех, в чьей мудрости можно не сомневаться. Б. Шоу. *«Если вы начинаете с самопожертвования ради тех, кого любите, то закончите ненавистью к тем, кому принесли себя в жертву».*

Мы ещё не раз вернёмся к доказательствам шестого вывода-ответа, а пока сформулируем его:

б). Не любящий себя человек закономерно играет роль жертвы и потому всегда на кого-то (а то и на весь свет) бывает обижен.

Пример «доброй» матери-свекрови интересно и полезно рассмотреть ещё под одним углом, исходя из утверждения великого Гёте: *«В человеческих делах, как и в природе, главное внимание должно быть обращено на мотивы».*

«» в психологии, как мы уже упоминали, – . (Деятельность – ряд последовательных целенаправленных действий; приём пищи, умывание и т.п., педагогическая, врачебная и т.п., выстраивание семейных или производственных отношений и т. п. – всё это разные виды менее или более сложной деятельности). *Мотив то, что побуждает к деятельности*

Часто мотив совпадает с – : например, я голоден, хочу есть: утолить голод – и мотив, и цель приёма пищи. *целью ожидаемым результатом деятельности*

На данном примере можно легко показать, что одна и та же деятельность может быть движима разными мотивами. Так, Вам, не сомневаюсь, хорошо известно, что люди едят не только тогда, когда голодны: *«»... Ем, когда нервничаю; когда плохое настроение, когда скучно, когда злюсь, когда нечего делать; когда в холодильнике что-то вкусненькое; когда ем, не могу остановиться; «в гостях я себя не щажу*

Обратите внимание на важную закономерность, ради которой, собственно, и возник разговор о мотивах:

любая деятельность тем эффективнее,

. чем адекватнее мотивы и цели характеру деятельности

Не помешает это запомнить – наверняка пригодится!

То есть, мотивы могут быть адекватные – соответствующие характеру деятельности, и не соответствующие – неадекватные. На примере с приёмом пищи несложно разобраться, какие мотивы адекватны, а какие не соответствуют цели «утолить голод».

Широко известные последствия неадекватной мотивации к приёму пищи являются понятным и убедительным подтверждением данной закономерности. Избыточный вес, как известно, грозит не только и не столько косметическими дефектами, сколько развитием серьёзных нарушений здоровья – диабет, гипертоническая болезнь и другие сердечно-сосудистые

расстройства, повышенный риск инфарктов и инсультов, гормональные нарушения половой сферы как у женщин, так и у мужчин...

Страдающие избыточным весом любят объяснять свои жировые накопления «объективными» причинами – наследственностью, гормональными нарушениями, приёмом некоторых лекарственных препаратов. Не спорю; но указанные физиологические причины, поверьте, более редки, чем, например, социальные, или психологические. Мы, конечно же, остановимся на последних.

ведущим неосознаваемым мотивом любой деятельности является удовольствие. Удовольствие от приёма пищи, от насыщения психологи ставят на второе место после сексуального удовольствия. *«Наша песня хороша, начинай с начала»:*

Неудовлетворённые потребности закономерно провоцируют у человека постоянное ощущение неудовольствия. В подобной ситуации человек, созданный для удовольствий, вынужден использовать «потерпевшие», «свои психологические проблемы-неудовольствия, так же зависимы от еды, как курильщики от никотина, алкоголики от алкоголя, игроманы от игры, а наркоманы от дозы... Тяжёлые формы данной зависимости проявляются в невротических расстройствах (булимия, анорексия) ... Неадекватное пищевое поведение – частый пример неадекватной компенсации, поскольку это, пожалуй, самый лёгкий, самый доступный и, на первый взгляд, самый безобидный способ получить удовольствие. *неадекватную компенсацию»: заедающие»*

Вы уже поняли, что мотивы бывают важно, что часто они не совпадают. Подвох в том, что ведущими, приоритетными являются именно неосознаваемые мотивы! *осознаваемые и неосознаваемые;*

Так, описанной выше матери-свекрови является, на первый взгляд, искреннее желание помочь, облегчить жизнь любимому сыну. Но её жертвенное поведение, отравляющее жизнь молодожёнам, продиктовано – жадой удовлетворить потребность в любви, любой ценой заслужить если не любовь сына и невестки, то хотя бы благодарность... *осознаваемым мотивом неосознаваемым мотивом*

Если бы ведущим мотивом матери была искренняя, безусловная и безоговорочная любовь к сыну (а это возможно лишь в случае, когда мать любит себя), картина была бы совершенно иная. Любящая себя немолодая женщина, мать взрослого женатого сына, освободившись от многолетних забот о нём, наслаждалась бы расширением границ своей свободы: не вскакивала бы спозаранку, и не мчалась бы, сломя голову, чтобы успеть накормить и собрать сына на работу, а спокойно, не торопясь, приготовила бы себе кофе, с аппетитом бы позавтракала; была бы озабочена лишь тем, как интереснее и с большим удовольствием провести день; занялась бы своим здоровьем, в конце концов...

Проживая свою жизнь, наслаждаясь собственной жизнью, мать не испытывала бы столь жгучей потребности ежедневно видеть сына. От встреч с ним испытывала бы только радость: от того, что полюбила своим любимчиком, погладила, обняла, поцеловала... И не было бы никаких обид. На что обижаться?

Искренняя обида, страдания которые переживает описанная мать-свекровь – бесспорное свидетельство неадекватной мотивации её поступков.

Не/недостаточно любя себя, и потому не умея любить сына, мать закономерно, вынужденно приняла роль жертвы; ожидая, но не получая взамен желаемой благодарности, она обвиняет сына, сердится на него, недовольна им, недовольна жизнью.

Взрослого женатого сына, и это понятно, раздражает назойливая забота матери; к тому же, он страдает от чувства вины, которое мать постоянно провоцирует своей непрошеной заботой, скорбным видом, жалобами, обидами, слезами, упрёками...

Сын злится на мать, недоволен ею, недоволен женой, которая «подливает масло в огонь», недоволен сложившейся ситуацией...

Исходя из приведенных рассуждений о мотивах, я давно не считаю верной поговорку . Да, когда тебе плохо, всегда находится тот, кто готов прийти на помощь, но не каждый движим искренним состраданием. Оказывая помощь, многие неосознанно стремятся повысить собственную самооценку, получить признание и подтверждение того, что он хороший, добрый, достойный любви; так как их главный неосознаваемый мотив – удовлетворить собственную потребность – заслужить, получить любовь... *«Друг познаётся в беде»*

Гораздо меньше, увы, тех настоящих друзей, которые способны не только помочь, не ожидая благодарности, но искренне порадоваться твоему успеху, твоим достижениям, твоему благополучию...

Жан-Поль Сартр. *«Для того, чтобы сочувствовать чужому страданию, достаточно быть человеком, но для того, чтобы сочувствовать чужой радости, нужно быть ангелом».*

Очередной ответ-вывод сформулирую так:

7). Не любящий себя человек, движимый неадекватными мотивами, закономерно бывает разочарован результатами своих усилий.

Рассмотрим ещё одну закономерную особенность, которая состоит в том, что не/недостаточно любящий себя человек часто затрудняется или вообще не может сказать «нет» – отказать, когда его о чём-либо просят. Порой он чувствует, нередко даже понимает, что им явно манипулируют, но не отказывает, придумывая объяснения: *«Да, мне это не нравится, но мне ведь совсем трудно это сделать, а человеку будет приятно. Я просто не люблю и не хочу никого обижать. Мне не хочется, чтобы кто-то думал, что я злой, не добрый, не отзывчивый, жадный. И ещё, как же я потом буду кого-то просить, если мне что-нибудь понадобится?»... не*

Подобные осознаваемые мотивы-причины безотказности – всего лишь ширма, пытающаяся скрыть истинную, но неосознаваемую причину – недостаточную любовь к себе, закономерно вынуждающую играть роль жертвы (в большей или в меньшей степени, в зависимости от степени любви/нелюбви к себе).

Следует отметить, что не любящий себя закономерно становится жертвой не только людей (близких и посторонних), но и заложником обстоятельств. Для особо «доверчивых» это более разумные сетуют: ... *«карма, крест, венец безбрачия, сглаз, грехи прошлой жизни, порча, судьба, гаданье цыганки»; «с этим ничего не поделаешь; нет другого выхода; выше головы не прыгнешь; других вариантов нет»*

Подобная «безысходность» напоминает мне «картинку» из анекдота:

«В стельку (в хлам, вдребезги, вусмерть и т.п.) пьяный мужик, еле стоящий на ногах, но не утративший решимость и надежду куда-то добратся, наткнулся на колонну. Упираясь в бетонный столб бессмысленной мордой, еле перебирая непослушными ногами, обезумевший алкаш с грехом пополам обходит его по кругу и в ужасе вопит: «Замуровали гады!».

Вот так же, , лишённым свободы выбора чувствует себя человек, который не любит себя, не уверен в себе, не доверяет себе, а потому не способен взять на себя ответственность за свою жизнь. Потому и живёт он не так, как ему хочется, а как , как ... *«замурованным» «получается» «вынуждают обстоятельства»*

Сколько раз приходилось слышать жалобы вполне разумных людей: И общий вывод: Православные часто добавляют в оправдание: *«Да, я ненавижу свою работу, каждое утро иду, как на каторгу»; или: «Мой день так загружен, что буквально некогда поесть, поэтому приходится навёрстывать поздно вечером, перед сном», или: «Я не счастлива в браке, но (приводится масса причин, препятствующих разводу) «... «Но с этим ничего не поделаешь, приходится терпеть»... «Бог терпел и нам велел»...*

Можно, конечно, объяснить подобное поведение словами Станислава Ежи Леца: Это верно, но нам интересны и важны глубинные психологические проблемы данного процесса. *«Безвыходным мы называем положение, выход из которого нам не нравится».*

Давайте разберёмся с проблемой на примере женщины, страдающей в несчастном браке. Почему она живёт с мужем-алкоголиком, который не мил ей ни днём, ни ночью? Почему живёт с мужем, терпя физическое и психологическое насилие с его стороны? Почему живёт с нелюбимым, отравляя жизнь и себе, и ему? Почему готова играть роль безответной прислуги-наложницы в собственном доме? *«отсутствия выбора»*

Осознаваемые женщиной причины банальны: и т.п... *«мне некуда идти; ребёнку нужен отец; если я только заикнусь о разводе, он меня убьёт; без меня он пропадёт; он меня любит, я не могу предать его»*

Неосознаваемая, более глубокая причина всё та же – не/недостаточная любовь к себе, провоцирующая развитие инфантилизма (мы будем подробно говорить об этом), и как следствие – *. истинная неспособность взять на себя ответственность за свою жизнь*

Каждый хочет быть счастливым, но между «поисками счастья» любящего и не любящего себя – принципиальная разница.

Любящий себя руководствуется словами мудреца Пифагора (даже если не знаком с ними):. Он ищет счастье в себе и находит его, удовлетворяя свои потребности, реализуя свои индивидуальные возможности и способности, поднимаясь «по ступеням» к вершине пирамиды Маслоу. *«Не гоняйся за счастьем, оно в тебе самом»*

ещё одно мудрое высказывание, ставшеепоговоркой, является одной из множества истин, давным-давно сформулированных, во-первых, (Биант, 590—530 до н.э.), а, во-вторых, доказательством того, что мы зря кичимся своими «открытиями» – воистину ... *«Всё своё ношу с собой» – «Новое – это хорошо забытое старое»*

Всё своё – это собственные способности и возможности, собственный темперамент и интеллект, собственная воля и эмоции, собственные достижения и неудачи, собственные успехи и промахи, собственное счастье и несчастье. Всё-всё в тебе, отнюдь не вне тебя!

Вспомнила в связи с написанным одного из первых моих клиентов, когда я, получив сертификат, «пробовала» себя в роли психотерапевта, работая на полставки в поликлинике №1 Великого Новгорода. Десятилетнего Сашу, которому в пять лет был поставлен диагноз «шизофрения», привела мама. Она жаловалась на то, что мальчик неуправляемый, злобный, агрессивный... Мне довольно легко удалось установить контакт с Сашей (я очень люблю детей, моя базовая специальность – врач-педиатр), и мальчишка проникся ко мне явным уважением.

В ходе беседы, сочувственно-внимательно выслушав его многочисленные жалобы на мать, старшую сестру, соседей по коммуналке, я предложила: *«Представь, Саша, что у тебя есть волшебная палочка, и с её помощью ты можешь оказаться в любом приятном для тебя месте, окружить себя любыми, нравящимися тебе предметами, заселить любыми, интересными тебе людьми... где, что и кто это будет?».*

Десятилетний пацан, страдающий психическим расстройством, живущий в не самых благоприятных материально-бытовых и психологических условиях, посмотрел на меня так, что мне стало не по себе – его взгляд красноречиво выражал разочарование и недоумение, отразившиеся в ответе: *. «Людмила Николаевна, разве Вы не знаете, что главное не в том, что вокруг, главное в том, что у тебя внутри?!...»*

Я была посрамлена, я была, как и Саша, в недоумении, и, вместе с тем, я была в восторге! Крепко обняв ребёнка, я совершенно искренне высказала восхищение его разумностью. А сама не раз потом размышляла о том, что самые логичные разъяснения, самые яркие примеры далеко не всегда способны привести взрослого образованного человека к выводу-убеждению, которое десятилетний ребёнок высказал, как само-собой разумеющееся...

Вот тебе и шизофрения! Как мало мы знаем об особенностях психики, о её возможностях!.. О себе самих!..

Вполне осознавая вышесказанное, продолжу, уж извините, исходя из имеющихся знаний... Человек, не/недостаточно удовлетворяющий закономерно присущую каждому потреб-

ность в любви, страдающий от этого, ждёт и верит, что его страдания закончатся, когда его полюбит (муж/жена, любовник/любовница, ребёнок/дети); или случится прекрасное (переезд в другой город /страну, большие деньги, слава, успех) ... Он искренне надеется, что кто-то или что-то сделает его счастливым... *кто-то что-то*

Исходя из приведенной закономерности, супруг для женщины, которая не/недостаточно любит себя, это тот человек, на которого она возлагает ответственность за своё собственное счастье. Если брак не удался, если счастья не случилось, всё ясно: и т.п... « *мне всю жизнь погубил; разве можно думать о счастье?; мне так не повезло!; отравил мне лучшие годы, если бы не* » **Он с таким мужем с ним он он**

Расстаться с тем, кто мешает её счастью, женщина не может только потому, что у неё нет уверенности в том, что она будет счастлива без мужа; что сумеет сама, самостоятельно стать счастливой. И кого же тогда она будет винить? А сейчас у неё есть . Плохой муж для этого просто необходим! А осознаваемые причины всегда найдутся! «*муж – реально существующая причина для страданий, объясняющая собственное несчастье*»

Вы, конечно, понимаете, что в роли «причины собственного несчастья» могут выступить и жена, и родители, и дети, и самые разные обстоятельства...

Описанная закономерность приводит к следующему ответу-выводу:

8). Человек, недостаточно любящий себя, не способный взять на себя ответственность за свою жизнь, не может быть счастлив.

Теперь предлагаю рассмотреть последствия нелюбви к себе с позиций теории ролей. Мы уже говорили о том, что, стремясь заслужить любовь окружающих, не любящий себя человек бывает вынужден постоянно надевать на себя различные маски, играть придуманные им самим роли «хорошего», ведь ему хочется многим (в крайнем варианте – нравиться, а такие разные – одному нравится одно, другому – другое... Представьте, какой это труд! Как это не просто! Не случайно, по мнению Фрейда, актёры – мазохисты в руках режиссёров-садистов. **всем) все люди**

Подобная « , достойного любви, может вызывать симпатию и уважение со стороны окружающих, такое «примерное» поведение многим бывает приятно, а некоторым – даже выгодно, но для самого «актёра» подобная чревата самыми нежелательными последствиями. Чем дольше длится «актёрство», чем прочнее усваиваются чужие придуманные роли, чем крепче «прирастают» чужие маски, тем меньше остаётся возможностей познать и понять самого себя, своё собственное «Я». Даже осознавая и признавая наличие чужих «масок», «актёру поневоле» бывает совсем не просто отказаться, избавиться от них. *игра в хорошего человека*» **«игра в жизнь»**

Предвижу возможные возражения. Например такое: «*Шекспир, как известно, утверждал, и его не случайно цитируют: „Весь мир – театр. В нём женщины, мужчины – все актёры“; разве не так? Так что же, по-вашему, любящие себя – исключение, разве они не играют роли?*».

Замечание вполне оправданное. С Шекспиром спорить не стану, он абсолютно прав, сама часто его цитирую – мы все играем те или другие роли. Но любящие себя играют «без масок», – используя в любой роли себя самого – возможности и способности, ориентируясь на свои интересы, удовлетворяя желания, не оглядываясь при этом на реакцию и мнение окружающей «публики». *собственные собственные собственные*

Напротив, не любящие себя, не понимающие себя, не доверяющие себе, исполняют роли, надевая , проговаривая , движимые всё тем же неадекватным неосознаваемым приоритетным мотивом – желанием понравиться , заслужить поощрение, признание, благодарность, любовь «*чужие маски*» «*чужой текст*» *другим других...*

Рассмотрим, для примера, двух вымышленных женщин, чьи социальные роли (место в социуме, в социальной группе, в обществе; в отличие от психологических ролей – или или ,

или и т.п.) для большей убедительности, абсолютно идентичны: они одного возраста, обе замужем, у обеих по двое детей, работают в одной и той же организации, занимают одинаковые должности. Опишем исполнение этих ролей каждой из них. *«Казанова» «Дон Кихот», например, «сирота Казанская» «баловень судьбы» «святая простота», «недотрога» «женщина-вамп»*

Первая: прекрасно выглядит, умело пользуется косметикой, любит побаловать себя обновками; у них с мужем много друзей, с которыми они с удовольствием встречаются; с не меньшим удовольствием они проводят свободное время с детьми, а, если получается, вдвоём...

Все заботы супруги делят пополам: утром, пока жена приводит себя в порядок, готовит завтрак и бутерброды всем «с собой», муж будит детей, помогает им одеться, собраться. Хлопотно, конечно, но счастливая женщина всё делает с радостью, с улыбкой.

Днём она – сотрудница, которая ответственно и с удовольствием выполняет свои обязанности; ладит с коллегами и с начальством, доброжелательна и внимательна к клиентам.

Пару раз в неделю благополучная женщина встречается и обедает с подругой, с которой ей всегда интересно и приятно общаться.

После работы, если не удалось повидаться в выходные, заботливая дочь заедет к маме, чтобы побаловать её любимыми пирожными и убедиться, что с мамой всё в порядке.

Вечером – любящая мама и жена, приветливая хозяйка, вниманием и заботой создающая в доме атмосферу тепла и покоя.

Не менее важная и приятная роль – любящая женщина, умеющая дарить и испытывать наслаждение...

Описываемая женщина знает, понимает и любит себя; замуж она вышла за любимого человека и не ошиблась – муж у неё замечательный; и дети у них прекрасные – желанные и любимые ими обоими; и работу свою она любит – ей нравится общаться с новыми людьми, они ей по-настоящему интересны; и подруга у этой женщины чудесная, давняя, они подружились ещё в школе и давно стали, как родные. И свою постаревшую и нередко капризничавшую мать взрослая дочь понимает, прощает и относится к ней с нежностью.

Каждая из описанных ролей будто специально для неё написана, и эта счастливая женщина исполняет их легко и с большим удовольствием.

Иначе выглядит «на той же сцене и в тех же ролях» не любящая, не знающая, не понимающая себя особа. Замуж она вышла не за единственного любимого, а за того, от кого случайно забеременела.

Свадьба двух несчастливых состоялась после долгих мытарств, поскольку в планы торопливого кавалера, совершившего «одно неловкое движение», не вписывались ни женитьба, ни, тем более, столь скорое отцовство.

И второй их ребёнок тоже оказался «случайным»: *«так получилось»*.

И работа этой женщине совсем не нравится, а поменять её она не решается – *«какой смысл менять шило на мыло»*

И, назвать их отношения близкими довольно сложно. *«подруга – не то, чтобы подруга, просто коллега, с которой иногда встречаемся вне работы»*

И *«мама живёт неподалёку, но видимся мы редко, времени мало, да и не очень хочется, честно говоря, – ни одна встреча без ссоры не обходится; у матери вечно ко мне всякие претензии, она постоянно чем-то недовольна; да и я по ней не скужаю, признаться»...*

Как видите, роли у второй женщины такие же, как у первой, но исполнять их ей, как она сама говорит, *«приходится, обстоятельства вынуждают, другого выхода нет»*.

Попытаюсь (с помощью рисунка моей внучки) дать Вам возможность наглядно представить причину столь разного исполнения одних и тех же ролей двумя разными женщинами.

Перед Вами два похожих, но принципиально различающихся «цветка». Сердцевина каждого из них, условно, – личность каждой из женщин, а лепестки – исполняемые ими социальные роли (в реальности ролей гораздо больше). Обратите внимание: у первой женщины лепестки «прорастают» из сердцевины, из её собственного «Я», она «присутствует» в каждой своей роли, проявляет себя; а роли второй женщины «вне её личности», будто приклеенные, она постоянно надевает маски (если внимательно наблюдать за этой женщиной, станет очевидной её неискренность, часто подавляемое раздражение, неудовольствие, страх...).

Исполняя роли, осознанно выбранные ею, первая женщина движима адекватными мотивами (любовью к мужу-избраннику, к желанным детям, к своему дому, к роли хозяйки, почтением к матери, искренним отношением к коллегам и клиентам, симпатией к подруге) – уже поэтому у неё всё получается (соответственно закону об эффективности любой деятельности). «Исполняя роли», она не жертвует собой, а удовлетворяет собственные потребности, проживает собственную жизнь и потому счастлива.

Всё иначе в жизни второй, несчастной женщины. Сама того не подозревая, она признаётся в том, что является ; и чувства испытывает соответствующие: *жертвой обстоятельств* утром из-за ранних подъёмов и хлопот она чувствует себя не выспавшейся, усталой; привести себя в порядок ей некогда, одежда чистая, удобная – что ещё надо;

недовольную женщину гложет постоянная обида на мужа-лентяя и непослушных неповоротливых детей, которым она ; *«должна всё приготовить, подать, постирать»*

на работе раздражение нарастает: *«начальник-придурок надоел до чёртиков, одним своим видом достаёт, коллеги возмущают своей беззаботностью и безответственностью, клиенты бесят тупостью и необоснованными придирками»*;

так называемая подруга, с которой вместе обедали, снова воспользовалась её добротой;; *«знает, что я не смогу отказать, и в который раз попросила поменяться с ней сменами, а я как раз на завтра запланировала столько всего; и отказать ведь невозможно, в другой раз, когда мне понадобится помощь, мне тоже откажут; правда, эта подруга уже не раз мне отказывала, но у неё действительно были для этого серьёзные причины»*

вечером снова-здорово: ; *«приготовь, подай, принеси-отнеси, проверь, помоги – как белка в колесе, как рабыня»*

ночью всё то же – «который бесчувственный муж», «никогда меня не понимал»...

сложившаяся ситуация вызывает постоянное раздражение – «». *почему я всегда и всем должна?!*

Так и засыпает несчастная – всем и всеми недовольная.

И не видит, бедная, даже причинно-следственной связи между своей сегодняшней жизнью и историей своего замужества, не говоря уже о глубинной причине – не удовлетворённой потребности в любви, не/недостаточной любви к себе...

Очевидно, что она не способна любить никого, потому что не любит себя. Вынужденно-закономерно играя роль жертвы, она исполняет свои социальные роли, как плохой актёр, бесталанно проговаривающий чужой текст, не знающий, куда деть руки, и усиленно «хлопочущий лицом»...

И все неудовольствия вовсе не из-за обстоятельств, как полагает их «жертва», дело не в муже и не в детях, не в начальнике и не в клиентах, и подруга-коллега, конечно же, тоже ни при чём. Истинную причину сформулировал Зигмунд Фрейд: . *«Неудовольство жизнью есть сублимированное недовольство собой»*

На этом основании сформулируем ещё один ответ:

9). Человек, не любящий себя, обречён на недовольство жизнью, поскольку (часто не осознавая этого) недоволен собой.

Обсуждая проблему любви к себе, невозможно обойти вниманием потребность свободы, которая присуща человеку тем в большей мере, чем в большей степени он принимает и любит себя.

Для меня свобода значит так много, что я, пожалуй, написала бы о ней отдельную книгу, но сейчас ограничусь рассуждениями о свободе в контексте наших размышлений о роли любви к себе.

Ещё раз проанализируем логическую цепочку: человек, который не принимает, не любит себя-, закономерно не доволен собой, не доверяет себе – своим мыслям и чувствам, своим взглядам, своим решениям... «плохого» «плохим» «неправильным» «неверным»

Особенно наглядно это проявляется в принятии решений – . Например, человеку в гостях предлагают:. Уверенный в себе, не задумываясь, ответит: Не уверенный в себе: ... Ещё «сложнее» бывает сделать выбор при покупке одежды, мебели, порой вообще какой-нибудь ерунды... «проблема выбора – проблема невроза» «Предпочитаете чай или кофе?» «Спасибо, с удовольствием выпью чашечку кофе». «Мне всё равно; как Вам удобнее»

Сомнения терзают не только перед тем, как необходимо что-то предпринять, но и после сделанного: «– и так по кругу, порой бессонными ночами. *То ли я сказал? А может он обиделся? Может лучше было промолчать? Или сказать иначе, другим тоном? Что он теперь обо мне подумает?*»

Продолжим «логическую цепочку»: не/недостаточно любящий себя человек, закономерно не доверяя себе, боится сделать неверный выбор или нечто такое, что кто-то может неверно понять, осудить. Пребывая в бесконечных «сомнениях-страданиях», неуверенный в себе, страшась «промаха, ошибки», вынужден постоянно – жёстко контролировать своё поведение, проявление своих чувств. «держат себя в узде»

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.