

БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Безусловная любовь к себе — это активная заинтересованность в своем развитии и признание своей свободы иметь любые потребности и желания.

Как может выглядеть безусловная любовь к себе:

Я готов отказать другу в помощи, если, помогая ему, буду совершать над собой насилие.

Я забочусь о себе безусловно, не в качестве награды за хорошо выполненную работу и не для того, чтобы «выглядеть красиво», а потому, что хочу себя порадовать.

Я не буду терпеть отношения, в которых мне плохо, потому что другой человек — лишь часть моей жизни, но не вся жизнь.

Безусловная любовь к себе — это убеждение: «Мое счастье в первую очередь зависит от меня. Я не обязан соответствовать ничьим ожиданиям. Даже своим».

Основа условной любви к себе — ожидания. Мы пытаемся понять, как жить, оглядываясь на то, чего от нас ждут (или ждали) окружающие. Если мы соответствуем этим ожиданиям, мы счастливы. Временно.

Мама хочет, чтобы я стал юристом? Если я ей ужогу, то буду «хорошим» сыном.

Муж не хочет, чтобы я говорила о своих желаниях? Тогда стоит перестать это делать, чтобы сохранить отношения.

Мы как бы приходим к миру и спрашиваем: «Каким я должен быть, чтобы соответствовать тебе?» Мир дает ответ, и мы повинуемся.

У такого подхода несколько проблем. Во-первых, мир разный, в нем живут разные люди, и все они будут хотеть от нас разного. Под всех не подстроишься. А пытаешься каждый раз быть разным, теряешь себя. Во-вторых, как бы мы ни хотели, в глубине психики

хранятся наши независимые желания, которые иногда будут подавать голос, создавая тревогу.

Может, я все-таки должен был учиться на искусствоведа, как хотел сам?

Может, я должна говорить о том, что хочу больше внимания?

Безусловная любовь предлагает противоположный подход — не ориентироваться на ожидания окружающих (и свои), если они:

- содержат элемент насилия;
- не способствуют нашему благополучию.

Другими словами, безусловная любовь к себе, в отличие от любви условной — это любовь без насилия над собой и не ради со-ответствия ожиданиям.

Теперь давайте разберемся с особенностями безусловной любви, а потом поговорим о возможных возражениях.

Чем же отличается человек, способный любить себя безусловно?

Принятие недостатков: «Я принимаю свои недостатки и не пытаюсь насильно себя переделать».

В безусловной любви к себе мы признаем, что у нас есть недостатки, от которых мы не хотим избавляться. Даже сама по себе эта фраза может вызывать у многих праведный гнев. Как это не избавляться от недостатков? Это же «не-дос-тат-ки»! То, чего недостает!

Отказываясь от чужих ожиданий, мы понимаем, что нет универсальных идеалов ума, красоты или праведности. Критерием развития для нас становятся чувство комфорта и рациональность, растущие с опытом. Мы принимаем тот факт, что есть недостатки, с которыми нам комфортно, и это часть нашей личности, которая делает нас неповторимыми. Даже если кому-то они не нравятся.

Если я не хочу сидеть на диете, чтобы выглядеть «красиво», я не буду этого делать.

Я не буду сдерживать свои эмоции, если кому-то не нравится моя эмоциональность.

Если мне комфортно редко встречаться с друзьями, я не буду ради них переделывать себя.

Способность нарушать ожидания: «Я не боюсь делать и/или говорить то, что может нарушить ожидания окружающих (не понравится им)».

Когда мы любим себя условно, то мерим отношение к себе через отношение окружающих к нам. Мы боимся быть «плохими» детьми или друзьями, выказать недовольство, чтобы кого-то не обидеть. В безусловной любви мы понимаем, что имеем право «быть собой», даже если найдутся люди, которым это не нравится.

Нарушение ожиданий — способность сказать «нет», выказать недовольство и отстаивать право быть собой.

Если мне не нравится, как человек со мной обращается, я скажу ему об этом.

Если я не хочу ехать на праздники к друзьям, так и скажу.

Я не буду терпеть отношения с человеком, рядом с которым мне плохо, чтобы в его глазах выглядеть хорошо.

Мне нравится носить костюм динозавра, и я не буду его выбрасывать, даже если окружающие странно на меня смотрят.

Свобода ошибаться: «Я могу сомневаться в своих решениях, но иду навстречу сомнениям, потому что готов учиться на своих ошибках».

В безусловной любви к себе мы готовы совершать ошибки. Это не значит, что мы не сомневаемся. Мы продолжаем временами терзаться сомнениями, но при этом идем навстречу неизвестному.

Когда мы любим себя безусловно, то понимаем, что ошибки — это нарушение своих ожиданий перфекциониста. Что мы не должны знать все ходы жизни наперед. Что не можем «рационализировать» в голове любое решение. Что на «плюсы» и «минусы» можно разложить разве что выбор телевизора (и то не всегда), но не человека.

Я не боюсь сделать неправильный выбор человека, с которым хочу быть.

Даже если я не уверен, что хочу именно этот телефон, я его куплю. Если не понравится, могу его вернуть.

Я готов выбрать в ресторане блюдо, про которое ничего не знаю.

Безусловная забота: «Я регулярно уделяю себе внимание и делаю для себя что-то приятное и хорошее, чтобы напомнить, что принимаю себя любимым».

Мы с вами уже говорили про особенности безусловной заботы. Если в двух словах — это положительное внимание к себе по факту своего существования, а не в качестве награды или удовлетворения базовых потребностей.

Главная сложность на пути безусловной заботы — привычка. Большинство из нас привыкли видеть в любой заботе условие. Отпуск надо заслужить. Для похода в ресторан нужен повод. Сходить на массаж? А зачем? Больше некуда тратить деньги?

В безусловной любви к себе мы регулярно напоминаем себе о том, что заслуживаем любви такие, какие есть. Нам не нужно совершать сверхдостижений. Не нужно быть хорошим мужем, другом или братом, чтобы почувствовать себя хорошо. Не нужно быть удобным, чтобы о себе позаботиться. Мы можем уделить себе внимание, потому что знаем, что заслуживаем любви. И уделяя его, напоминаем себе об этом.

Я могу сходить на массаж посреди недели, потому что хочу порадовать себя.

Я могу купить себе вещь, которую впервые увидел в магазине, потому что мне будет приятно.

Я могу потратить деньги на курс по кулинарии, даже если не планирую становиться поваром.

Теперь давайте поговорим о возражениях, которые чаще всего возникают, когда люди слышат о безусловной любви.

Но! Если я приму свои недостатки, как я буду развиваться?
Зачем мне тогда читать книжки или расти профессионально?

Это популярное возражение. И особенно оно популярно потому, что стремление к развитию у большинства основано на ожиданиях. В силу воспитания, поощрения хороших оценок и «правильного» поведения (в правильности которого нас не учили сомневаться) в большинстве достижений мы начинаем видеть желание получить оценку.

Ты работаешь 8 дней в неделю, и тебя наконец повысили. Класс!

Ты читаешь по 100 книг в год? Вот это да!

*Ты в такой отличной форме? Изанимаешься всего по 10 часов в день?
Невероятно!*

В условной любви к себе через развитие мы подсознательно или сознательно стараемся достичь двух целей:

- оправдать чужие ожидания (родителей, начальников, мужей, жен, поклонников);
- оправдать свои ожидания («Я должен быть умным, талантливым, красивым, иначе за что себя любить?»).

В условной любви к себе мы через развитие хотим оправдать чьи-то ожидания о том, какими мы должны (!) быть.

Мы хотим больше работать (читать, заниматься музыкой, учиться), потому что тогда нас похвалит начальник, нам будут завидовать коллеги, а мама скажет «сынок выбился в люди». Качество нашего развития определяется вниманием других людей: если внимание есть, значит, я развиваюсь в правильном направлении.

Учась любить себя безусловно, мы учимся принимать себя такими, какие есть. Учимся не совершать над собой насилия. Не хочешь читать? Не читай! Не хочешь заниматься? Не занимайся!

Именно здесь люди видят страх остановиться в развитии. Ведь с детства развиваться их принуждали чьи-то стандарты, потом они принуждали себя, а кто теперь будет принуждать?

Мой ответ — никто.

Давайте вернемся к детям. Пока они не испорчены навязанными ожиданиями, представляют собой лучший пример безусловной любви к себе. Они пробуют все подряд, не боятся показаться странными, засовывая в нос солдатика, или глупыми, спрашивая: «Почему небо голубое?»

Как ведут себя эти дети, которых никто (пока) регулярно не принуждает?

Конечно, большую часть дня они проводят в медитации, преисполнившись самопознания, потому что им больше нечему учиться.

Ладно, шучу! На самом деле они носятся, играют, красят, пишут, строят, ломают и собирают. И делают все это потому, что им создают соответствующую среду.

Итак, мой тезис прост.

Если ребенка окружить безусловной любовью, новым опытом и возможностью выбора, он будет развиваться в том, что интересно исключительно ему. Например, мой семилетний племянник обожает лепить. Он может часами сидеть в горе пластилина, создавая свою версию «Побега из курятника». Ему никто не говорил: «Ты должен каждый день заниматься лепкой, чтобы из тебя вышел отличный гончар». Нет, просто однажды ему в руки попал пластилин, а родители не стали его отбирать или говорить: «Лучше поиграй на скрипке!»

Почему нам так трудно поверить, что можно вернуться в подобное состояние?

Причины две.

Во-первых, мы слишком привыкли к навязанным ожиданиям и не привыкли делать что-то ради своего удовольствия.

Во-вторых, многие из нас не умеют создавать подходящую среду. Если ты встал на путь безусловной любви — будь готов к новому опыту, пробовать новое и неизвестное (!). Будь готов казаться глупым, спрашивая: «Почему небо голубое?»

И да — взрослым первое время будет дискомфортно. Но! Этот дискомфорт выбираем мы сами, а не окружающие. Как профессиональные спортсмены, которые любят ходить в зал. Они принимают дискомфорт тренировки, потому что им нравится результат.

В итоге человек в безусловной любви не совершает над собой насилие ради развития, а делает усилия, которые развивают его и утверждают в любви к себе.

Миф

Если я приму свои недостатки, то забью на свое развитие

Здоровая реальность

Если я приму свои недостатки, то буду развиваться лишь в том, что мне настоящему интересно

Но! Ведь есть объективные недостатки, с которыми нужно бороться. Например, лишний вес или сквернословие. Разве я не должен с ними что-то сделать?

Сразу возникает вопрос: кто убедил нас в объективности этих недостатков?

Возьмем лишний вес. Вы знаете, что значит «лишний» вес? Это сколько? Почему именно столько? Может, вам просто не нравится отражение в зеркале? Почему? Где вы впервые услышали «объективную» оценку своего веса? На чем она основана?

Я спрашиваю не для того, чтобы уязвить кого-то, а чтобы показать: очень часто за «объективными» недостатками скрываются не факты, а общественные ожидания, которым мы хотим соответствовать. Зачем? Чтобы обратить на себя внимание. Чтобы нас полюбили. Чтобы мы полюбили себя «за что-то». Условно полюбили.

За всеми (!) современными диетами стоят общественные стереотипы о красоте и здоровье, которые не проходят проверку фактами. В силу объема этой темы я не могу углубляться в нее, но если вам интересно узнать, почему диета — идеальный пример условной любви к себе и как должно быть устроено питание без психологических проблем, прочитайте об этом в замечательной книге Светланы Бронниковой «Интуитивное питание». Это Библия безусловной любви к своему телу.

*В борьбе с «объективными» недостатками
мы часто пытаемся соответствовать
необъективным общественным
ожиданиям.*

Конечно, речь идет не только о лишнем весе. Мат, алкоголь или плохая начитанность становятся для нас «объективным» критерием хорошего отношения к себе.

Если я мало читаю, значит, я тупой.

Если я ругаюсь матом, значит, я грубая и невоспитанная.

Если я люблю выпить, значит, у меня психологические проблемы.

Иронично, но мы пытаемся решить эти «проблемы», руководствуясь все той же условной любовью. Насильно. Мы создаем ограничения, и мозг сразу делает запретный плод искушением. Мы заставляем себя делать то, что не хотим, и страдаем от чувства вины за срывы. В итоге попадаем в замкнутый круг: ограничения — искушения — срыв — новые ограничения.

Альтернатива? Научиться принимать недостатки, которые ответственны нашим желаниям.

При этом я не предлагаю остановиться в развитии, разговаривать только матом, питаться только бургерами и картошкой фри, больше не читать книг. Нет! Я говорю, что нужно научиться прислушиваться к себе, к чувствам, а не ожиданиям. На основе опыта, который мы готовы прожить без насилия над собой (*читайте предыдущее возражение*).

К сожалению, мы ведем себя словно родители, которые боятся, что их ребенок вырастет дебилом, и потому бьют его за тройки. При этом они не понимают, что ребенок только сильнее возненавидит их, себя и оценки. А когда вырастет, он будет винить себя за любую слабость, обесценивая свои достижения.

*В условной любви мы считаем,
что недостатки — проклятье,
а достоинства нам не принадлежат.*

Люди, воспитанные в безусловной любви, принимают и достоинства, и недостатки, которые у них есть. Что-то они получили благодаря хорошему воспитанию, что-то — с генами, что-то — набравшись опыта. Тем не менее они знают:

- это все — их неотъемлемая часть;
- только они решают, хорошо что-то или плохо.

*В безусловной любви мы считаем недостатки
даром, без которых
достоинств просто не могло быть.*

Миф

Есть объективные недостатки, которые я должен насильно в себе искоренять

Здоровая реальность

«Объективные» недостатки — это общественные ожидания, которые необходимо пропускать через личный чувственный опыт

Возможно, вы снова хотите напомнить мне про маньяков и сказать: «То есть я должен принять свой недостаток в желании убивать других? Спасибо! Уже точу топор».

Для начала перечитайте аналогичное возражение из предыдущего пункта про условную любовь к себе. Люди, которые хотят убивать, не спрашивают ни у кого разрешения. Одни маньяки будут называть убийство «достоинством», другие — «недостатком», но все равно не перестанут это делать.

Почему? Потому что у них есть годами (генами и воспитанием) сформированные убеждения в допустимости такого поведения. И главное (парадоксально неприемлемое) — эти убеждения не искоренить насильно.

Вы не измените убийцу, просто изолировав его и лишив возможности убивать. Да, вы сделаете мир безопаснее, но человека не исправите. Это как насильно лечить алкоголика или шлепать ребенка по губам, чтобы отучить курить. Человек возненавидит не алкоголь и сигареты, а вас.

Решение?

Создавать среду, в которой человек сможет добровольно пересмотреть свои убеждения. Для ребенка этой средой должна быть семья. Для взрослого — близкие и общество. Для убийцы — тюрьма, где он не просто страдает, но и может изменить убеждения.

Но! Если в безусловной любви к себе мы не боимся бросить того, с кем плохо, разве мы не станем бросать всех подряд, потому что у каждого есть недостатки?

Как ни странно, нет. Не будем.

Зачастую мы с детства привыкаем к условной любви и поэтому с детства же неосознанно окружаем себя людьми, которые

пользуются нашим зависимым положением, часто начиная с родителей, которые этой условной любовью нас и воспитывали. Проходят годы, и вот я выбираю девушку, которой не могу ни в чем отказать и которой позволяю принимать все решения за меня.

Учась любить себя безусловно, мы неизбежно сталкиваемся с недовольством именно этих людей. Тут-то нам и хочется сказать: «Это что еще такое? Я так всех близких растеряю!»

Нет. Мы *можем* отогнать тех, кто оставался с нами, пока мы не являлись собой, но были удобны. И конечно, быстро заменить этих людей не получится. Но те, кто узнает нас настоящих и останется, будут любить нас безусловно, и нам не придется совершать над собой насилие. Другими словами, не нужно терпеть отношения с человеком, с которым вам плохо, чтобы в его глазах выглядеть хорошим.

*Когда мы учимся нарушать чужие ожидания,
неизбежно страдают те,
кто привык жить за счет нашей условной
любви к себе.*

Проблема условной любви еще и в том, что мы привыкли затягивать проблемы в отношениях и думать, что сделали «недостаточно». Что нужно меньше конфликтовать, больше замалчивать, может, прочитать пару книжек про то, как с этими отношениями работать.

Мы постоянно думаем, что нужно еще постараться, еще потерпеть и еще что-то попробовать ради спасения отношений.

Стоп! А разве не нужно?

«Нужно»? Нет. Если мы *хотим* (!), то можем пробовать сколько угодно. Сходить к психологу, почитать умные книжки, освоить ненасильственное общение. Давайте пробовать! Но только до тех пор... пока мы не начнем заставлять себя это делать, лишь бы не расстаться. Так начинается насилие над собой, идущее рука об руку с условной любовью.

Другими словами, любые позитивные изменения должны быть направлены на то, чтобы в отношениях нам стало лучше, а не чтобы мы стали лучше для отношений.