

Как себя полюбить?

Все наши проблемы и неудачи произрастают из одного корня, глубоко запрятанного под земной толщей. Этот корень именуется — нелюбовь к себе.

Все наши проблемы и неудачи произрастают из одного корня, глубоко запрятанного под земной толщей. Этот корень именуется — нелюбовь к себе.

Я назвала это чувство «глубоко спрятанным корнем» потому, что признаться в нелюбви к себе может далеко не каждый. И это ещё из тех, кто вообще понимает, что любовь к себе — основа всех основ. А ведь находятся и такие, кто считает, что любить себя — необязательно или даже предосудительно. Эти люди всё ещё не поняли самого главного:

Вы не можете дать что-то другим, если не владеете этим сами.

Прежде чем заботиться о ком-то ещё, мы должны научиться заботиться о себе.

Так как же себя полюбить? Есть несколько простых шагов. Прочувствовав их, Вы заметите, как в Вашей жизни начнут совершаться чудеса. Самым первым чудом, которое Вы ощутите, будет то, что все те же самые люди, которые Вас окружали до этого, вещи, занятия, да и вся Ваша жизнь вообще — изменятся неуловимо, но неузнаваемо. Всё предстанет по-иному, в светлых тонах. Вы как будто повернёте выключатель в тёмной комнате, и в ней сразу станет уютно жить. Итак, по шагам, по пунктам...

Шаг первый.

Первая заповедь тех, кто собрался себя полюбить — это перестать вечно сравнивать себя с другими людьми. Перестать оценивать. Однако же тут имеется и хитрость. Хитрость вот в чём. Вы должны разучиться сравнивать себя с другими даже тогда, когда сравнение идёт в Вашу пользу! Почему? Да ведь это элементарно! Однажды приобретённая привычка сравнивать может долгое время быть Вашим «верным» и лстивым слугой, пока... В один прекрасный день остро отточенное оружие не обернётся прямо против Вас. Пока Вы не напоретесь случайно, на Вами же заточенный нож.

Долго ли Вы будете пребывать в условиях, где Вы всегда лучше других? Человек, выучившийся автоматически сравнивать, в конце концов попадает в компанию, где сравнение ударит наотмашь по его самооценке! Привычка сравнивать — слепа, как Фемиды, — ей всё равно, кого тестировать и кому выставлять «неуд.».

Привычка сравнивать себя с другими людьми завоёвывает себе нашу дружбу весьма коварным способом. Вначале она всегда нам льстит, хвалит нас. Ну а потом... потом случается как в известной сказке:

«Ты — прекрасна, спору нет... Но царица — всех милее, всех румяней и белее»

Вот не пользовалась бы прекрасная Королева своим волшебным зеркалом, скольких неприятностей и нелепых волнений бы избежала!

Шаг второй

Желающему полюбить себя, следует знать: «любовь к себе» расшифровывается как любовь к жизни вообще и к жизни в себе. ЛЮБИТЬ СЕБЯ и ЛЮБИТЬ ЖИЗНЬ — это одно и то же. Потому что мир построен на принципе Веединства. Вы — часть этой жизни и едины с ней.

Известная поговорка гласит: «Что естественно, то не безобразно». Однако есть люди, которые не принимают Жизнь. Они не принимают свою (и чужую) биологию, физиологию. Это люди — одержимые Танатосом и отвергнувшие Эрос.

Что такое танатос?

Танатос — это древнее, архетипическое, бессознательное начало, проявляющее себя как тяга к смерти, разрушению. Люди, одержимые Танатосом, любят неживую природу, а всё живое, копошащееся, пахнущее, их раздражает. Они находят его отталкивающим и безобразным. Они становятся очень брезгливыми, эти люди. Чем они брезгуют? Жизнью во всех её проявлениях. Их может порадовать только стерильность операционной... Когда-то Жан Поль Сартр мастерски описал человека в депрессии, который встал зачем-то у зеркала и начал пристально рассматривать свой ... глаз. Это зрелище вызвало у него волну отвращения и физической тошноты. И так бывает нередко...

Вспомните сказку «Снежная королева». Андерсен гениально описал клиническую картину того, как люди становятся одержимы силами Танатоса. Вот мальчику Каю попадают в глаз и в сердце два ледяных осколка от Волшебного Зеркала тролля. Тут же его взгляд падает на горшочек с любительски выращенными розами. И что он видит? «Вон та роза — кривая. А в этой — сидит червяк. Какие же они гадкие эти розы, как капустаные кочаны!»

Что привлекает Кая? Холодные снежинки, вычерченные по законам геометрии! Жаль только, что они так быстро тают...

Вы узнаете себя в этом мальчике? А своих знакомых? Огромное число людей живёт с осколком зеркала тролля почти с самого рождения. Беда их в том, что любя строгую геометрию ледяных узоров, они, ну никак не смогут полюбить себя самих! Ведь они же устроены так, как ненавистные им розы — где-то червивы, где-то — кривоваты, но в целом, прекрасны. И им эту красоту (а значит и свою собственную прелесть) понять не дано. Если только их не спасёт девочка Герда...

Что такое — Эрос?

Эрос — это противоположная Танатосу сила, такая же древняя и архетипическая, которая в разных интерпретациях зовётся то Любовью, то — Богом.

Герда — воплощённая сила Эроса. Чем она спасает Кая? Любовью. Она любит жизнь вообще и жизнь в себе. Поэтому она не топится в речке от горя, что потеряла Кая, а идёт спасать его на другой конец света — безоружная, бескаретная, бесстрашная...

Как льдинки холодны,
Мой Кай, глаза твои.
Ты болен, ты нем,
Ты всё забыл совсем...

Слёзы мои горячие,
Сделайте глазки зрячими,
Капайте, слёзы, капайте
В снег.

Слёзки горячие,
капайте, капайте,
жгите же, вы, слёзоньки
как огнём
Губы замёрзшие,
песни хорошие,

Зёрнами проросшие,
В нём!

А не можешь ли ты дать Герде что-нибудь такое, что сделает её сильнее всех? - спросил колдунью-лапландку Северный Олень.

- Сильнее, чем она есть, я не могу её сделать. Не видишь разве, как велика Её Сила? Не видишь, что ей служат и люди и звери? Ведь она босая обошла полсвета! Не у нас занимать ей силу, её сила в её сердце...

Для того, чтобы принять себя, нужно принять Жизнь. Марина Цветаева написала строки, которыми любят злоупотреблять люди, одержимые Танатосом:

«На твой безумный мир,
Ответ один — отказ».

Выбросьте, пожалуйста, эти строчки из головы насовсем.

Шаг третий.

Тот, кто хочет себя полюбить, должен потренироваться в одном трудном с непривычки, но приятном упражнении. Он должен принять себя как есть... Как небо и землю, траву и деревья, как комья грязи на ботинках вернувшегося с работы любимого человека... Как закатившуюся монетку, как травинку, выросшую на асфальте.

Есть ли у Вас для себя столько добрых эмоций и безусловной любви? Потренируйтесь. Что в конце-концов даёт такая тренировка? Самую важную вещь:

- уверенность в своём праве на жизнь ;
- уверенность, передающуюся другим.

Ведь человек, который любит себя, это, другими словами, человек, который уверен в своём праве на жизнь.. Вот и всё.

И чем больше он уверен, тем больше он начинает излучать эту уверенность в пространство. Уверенность в своём праве на жизнь начинает перетекать от Вас к другим людям. От своей свечи Вы зажигаете их свечи, сами при этом ничего не теряя. И света становится больше, и люди начинают инстинктивно тянуться к Вам, чтобы Вы поделились с ними частичкой своей уверенности в праве на жизнь.

Любовь к себе — это такая волшебная вещь. Она, знаете ли, заразна. Если у Вас не получается высечь огонь самому, ищите такого человека, у которого этот огонь уже горит. Ему не жалко будет с Вами поделиться.