

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Любовь к себе и к другим людям

Часто на форуме, в обычной жизни и при работе с клиентами поднимается вопрос любви к себе. Что же это за любовь, что в ней такого важного для человека и как она влияет на взаимоотношения с другими людьми, об этом я хотел бы поделиться в этой статье. Сразу хочу сказать, я не претендую на истину, на настоящий момент времени я именно так считаю и думаю (это я про свое понимание любви к себе и другим людям). И так, начнем.

Предполагаю, что любовь к себе связана с принятием себя, таким, какой есть. Вот родились мы, прекрасно, у нас есть возможность прожить определенное количество лет среди людей. И родились мы с таким вот полом, с такой вот наследственностью, телом. И все это будет с нами до конца наших дней. Да, что-то мы можем изменить, если захотим, однако основа (психическая, физическая) у нас останется все такой же. И тогда первым шагом к себялюбию, а соответственно к здоровой жизни среди людей, является принятие себя – да, я такой (такая). А для этого хорошо бы познакомиться с собой, со своими особенностями (личная терапия подходит для этого как нельзя лучше), как то к ним отнестись, пережить осознанное и принять – я вот такой.

Здесь важно отметить, что на наше изучение себя, особенно в начальный период во многом влияет окружение. Именно через наших родителей, бабушек и дедушек, через учителей, одноклассников, друзей мы узнаем кто мы. Они нам об этом говорят. Ты смелый или трусливый, жадный или щедрый, умный или глупый и тд. И определяющую роль, особенно в начале пути, конечно же, оказывают родители, благодаря которым мы раньше всего узнаем, какие мы и чего стоим. И далеко не всегда эти сведения впечатляющие и приятные, но однозначно они субъективные, то есть мнение наших родителей. Но поскольку они первые, полученные в раннем неосознаваемом детстве, на принятие себя оказывают сильнейшее воздействие. Вот почему часто именно личная терапия может помочь получить реальные сведения о себе, очень уж глубоко в нас сидят ранние убеждения.

И так, что же дает принятие. Оно дает возможность реально взглянуть на себя, дает возможность открыть путь к своим истинным желаниям. Могут при этом возникнуть желания изменить себя, хотя и не обязательно. Как показывает опыт, при принятии себя редко возникают желания менять себя, гораздо интереснее становится использование того что есть. А когда человек слышит себя, свои желания, потребности, то есть большая вероятность их удовлетворения и получения массы приятных ощущений и от процесса и от результата. И часто таким людям не нужно что-то тянуть с других людей, чтобы насытить себя, скорее наоборот, у них есть желание даже чем-то поделиться, отдать частичку своей радости, удовлетворения другим людям.

Некоторые люди приводят в качестве аргумента первостепенности любви к другим людям священные писания, где говорится, что нужно возлюбить своего ближнего как самого себя. И здесь я думаю, что ключевым моментом является – как самого себя. Если нет опыта любить самого себя, то как можно полюбить всем сердцем другого? Если мы не умеем чего-то делать себе, к примеру, завязывать шнурки, то, как мы это сделаем другим? Вот и получается что не любя себя, мы вместо любви дарим другим суррогат этого прекрасного чувства. А чаще всего под любовью маскируем огромное желание получить что-то для себя, утолить жажду недолюбленного собственного сердца. Часто мы делаем в результате другим то, что в тайне хотим получить для себя. А не получая в замен, сильно расстраиваемся, обижаемся и разочаровываемся в жизни.

Думаю, внимательные читатели могут спросить, а как же люди которые любят себя безмерно, так называемые нарциссы. Они же ведь любят только себя и других даже не замечают. Вот только предполагаю, что у таких людей про любовь к себе тоже ничего нет. Что-то мне подсказывает, что большинство чрезмерностей, как правило, основано на сильнейшем страхе жить, то есть столкнуться со всеми проявлениями нашей психики.

Так что любите себя и дарите любовь другим людям!



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано: 4 февраля 2019, 615 просмотров
https://www.b17.ru/article/lubov_k_sebe_i_k_ludjam/