

ЭТО ВАША ЖИЗНЬ. ПОСВЯТИТЕ ЕЕ НЕМНОЖЕЧКО СЕБЕ.

Если вы принадлежите к одному из тех, кто довольно часто произносит слово «проблема», или чувствует себя «несколько» уставшим от повседневных дел и обязанностей, задайте себе вопрос: «А как давно я в последний раз действительно по-настоящему любил себя?». Может статься, что вы просто давненько не обращали внимания на потребности своего организма в отдыхе или покое, разрядке или дополнительном количестве витаминов, может стоило посетить сауну, или просто побродить в одиночестве по парку. Но все может оказаться куда серьезнее, если на вопрос о *любви к себе*, за которым совершенно автоматически следует вопрос об *ответственности за собственную жизнь*, вы раздраженно, скептически или обиженно скажете: «О какой еще любви к себе может вообще идти речь? Тут бы с мужем/женой/детьми/родственниками разобраться» и т.п.

Давайте немного поиграем, проделайте следующее простое упражнение - встаньте или сядьте перед зеркалом, как вам удобнее, важно, чтобы зеркало позволило вам видеть себя в полный рост. Спокойно, несколько минут постоять/посидеть перед зеркалом, глядя себе в глаза, а затем сказать, назвав себя по имени: «Я люблю тебя (имя) таким/ой, какой/ая ты есть». Просто посмотреть и сказать, не рассматривая что-то, не оценивать. После этого еще немного посмотреть себе в глаза открыто и доверительно, и повторить еще раз все...

После этого абсолютно честно ответьте себе на вопрос, что вы испытывали проделывая это упражнение.

Почему же так важно любить себя?

«Отсутствие любви к себе, внимания к себе и заботы о себе лежит в основе многих проблем и трудностей нашей жизни. Вот поэтому так необходимо полюбить себя, полюбить искренне и открыто» (Прихожан А.М.).

Когда мы любим себя, или **принимаем себя такими, какие мы есть**, мы можем искренне, или, как говорят психологи - **безусловно**, т.е. независимо ни от чего, любить и принимать другого человека. И это единственная реальная возможность любить и принимать другого именно безусловно.

Почему мы, нелюбя себя или неуважая, хотим, просим или мечтаем получить любовь и признание других людей? Такого не бывает. Только тогда, когда мы относимся с уважением и любовью к себе, к своим потребностям и чувствам, когда не предаем себя на каждом шагу, окружающие нас люди, близкие и не близкие, начинают относиться к нам так же. И наоборот. Скажите, как можно не любя себя, т.е. по-большему счету не зная, что на самом деле означает это чувство, утверждать, что мы любим кого-то другого. В этом случае – мы не любим, а все время **ожидаем** от других чего-то, имеем **притязания или претензии**.

Мы начинаем любить других за ЧТО-ТО. Не за то, что мой ребенок/муж/жена/родственник/друг/коллега по работе/сосед и т.д. просто человек, личность, и так же как и я имеет право быть таким, какой он есть, т.е. самим собой, а именно за исполнение того, чего я от него ожидаю. Но ведь и другие, в свою очередь, ждут чего-то от меня. Задайте себе вопрос: «Хочу ли я в угоду даже самому близкому человеку быть или стать другим, т.е. не таким, какой я есть?». Я думаю, ответ будет однозначным – Нет. Но почему тогда мы ждем этого от других?

Безусловно, речь не идет вообще об обязанностях и обязательствах по отношению друг к другу, которые, безусловно, надо стараться соблюдать, н.р. помощь по дому или обоюдное участие в воспитании детей и т.п. Речь идет о **самопринятии, самоуважении и самоодобрении** как себя, так и других.

«Мое собственное «Я» должно быть таким же объектом моей любви, как и другой человек. Утверждение собственной жизни, счастья, развития, свободы коренится в моей способности любить, т.е. в заботе, ответственности, уважении и знании. Если индивид в состоянии любить созидательно, он любит также и себя: если он любит только других, он вообще не может любить...» (Э.Фромм).

Когда-то спросите себя «КТО Я, Какой Я». Чего я хочу? Что означает для меня – быть счастливым?. Живу я свою жизнь, или играю роль, кем-то или мною же самим навязанную мне роль?

Совершенно естественно, что не всем хочется задавать себе подобные вопросы, ответы на которые лежат глубоко внутри каждого из нас. А если глубоко, то и зачем там копать. И это может быть правильным и нормальным. Но, если вы человек ищущий, человек, стремящийся к саморазвитию, и совершенно естественно понимающий и принимающий истину, что **только я и никто другой отвечает за мою жизнь**, когда-то настанет время разобраться во всем этом.

Но, осторожно, предупреждают специалисты, выступая против неконструктивного самокопания или «самоедства». Это то, чем начинают заниматься многие до того, как начали употреблять алкоголь или наркотики, впали в депрессию или, что хуже, попали в психиатрию, или покончили жизнь самоубийством. Это должна быть именно конструктивная работа, направленная на действительное понимание себя, своей сути, с добром, терпением, принятием и любовью к себе. Своей внешности и своего внутреннего мира.

Многие в состоянии проделать и проделывают эту работу сами. Как и при легкой простуде, я просто принимаю аспирин. Но если простуда грозит осложнением, мы обращаемся к специалисту. Почему же с такой важной темой, как любовь и принятие себя мы остаемся один на один?

Как часто ко мне обращаются люди, находящиеся, как говорят психологи, в пограничном состоянии. Всегда встает один и тот же, и я понимаю, что совершенно глупый вопрос, почему вы так долго тянули, где вы были пару месяцев назад, а то и лет? Любую проблему, как и любое заболевание гораздо легче решать в начале ее зарождения.

Подумайте о себе. Подумайте о своих детях и близких. Обращаться к психологу не стыдно. Это наоборот только подтверждение того, что вы действительно себя цените, что вам не безразлично, что с вами происходит или почему что-то в вашей жизни идет не так, как вам бы этого хотелось.

Любить себя – это не только купить себе, что-то вкусненькое или красивое, сделать что-то полезное для тела и здоровья. Хотя и это, безусловно, важно и необходимо и полезно (Опять же, как доказательство своей любви к себе). Но куда важнее - действительно понять и принять себя таким какой ты есть.. Речь идет именно об этом.

Но для этого надо сначала разобраться в очень большом круге вопросов.

Полюбите себя, благодаря этому вы сможете действительно справиться с тем, что мешает вам жить сейчас, и еще с тем многим, что будет мешать в будущем, сможете преодолеть свою проблему или трудности, а главное – по-настоящему полюбить всех тех, кто вам дорог и сделать счастливыми своих детей.

Скажите себе: «Я единственный и неповторимый! Таких, как я больше нет и никогда не будет! Я пришел на эту землю и это было нужно! Я принимаю себя таким какой я есть! Я люблю себя!». Если вы и своего ребенка научите тому же, поверьте, в будущем вам не придется переживать по-поводу его бесконечных неудач.

Любите себя и будьте счастливы.