

## ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Эта лекция предполагает быть очень личной, и не потому, что я буду высказывать лишь свои мысли, а потому, что я присоединяюсь к тому, что думали и говорили другие люди, мнения которых привожу здесь, так как разделяю и уважаю их точку зрения на проблему любви и любви к себе. Эти люди - Эрих Фромм («Искусство любить»), Дуглас Купер («Божья Л10\$овь в жизни»). Отец Мартин («Лекции по 2 и 3 шагу»), Апостол Павел (13 глава первого Послания коринфянам), Мейстер Экхарт, средневековый христианский мистик, и многие другие, которые помогли мне обрести некоторую ясность в этом вопросе.

Итак, любовь. Что же это такое? Причем любовь к себе? Причем тут моя наркомания, мой алкоголизм? Как мое выздоровление связано с любовью к себе? Зачем она нужна? И, в конце концов, если нужно и важно любить себя, то как? Все эти и многие другие вопросы возникают не только у вас. Это вечные вопросы, которые занимают умы людей со времен сотворения мира. Есть ли среди вас человек, который никогда не любил и не задавал себе вопрос почему, что же это такое?

Давайте договоримся, о чем же пойдет речь. Ведь каждый понимает любовь по-своему. Я дам определения, которые наилучшим образом сочетаются с программным подходом к выздоровлению. Никто не станет отрицать, что понятия любви - из области *духовной*, а наша Программа предлагает *духовный* путь выздоровления от биохимической зависимости. Любовь необходима для выздоровления нашей *души*. А для меня нет более высокого авторитета в духовной, чем, любящий нас Бог. Цитирую: «Бог есть любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем. В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх; потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершенен в любви (I Иоанна 4 : 16, 18).

Итак, любовь - это бог, и у него для нас есть наказ, его заповеди. Так проявил Он свою любовь к нам. Он создал для нас нравственные законы, том числе и «золотое правило»: «Возлюби ближнего своего как самого себя». Получается, что нам нужно любить ближних точно так же, как самих себя. Так как же нам исполнить закон и любить их, если мы не любим самих себя. Мы будем их любить ровно в той степени, в какой любим себя. И мы мучаемся и страдаем, и часто не знаем почему, а ответ прост: потому что нет в нас любви, а нет любви - нет и смысла жизни. Потому что любовь является единственным разумным ответом на вопрос о смысле человеческого существования, потому, что мы заданы и находимся на этой Земле, чтобы любить. А химически зависимый по определению о. Мартина - «человек, который отрезан от той цели, ради которой был создан». Любовь - это способность зрелого созидательного характера. Чтобы любить, нужно быть зрелым, свободным от эгоизма человеком. Любить - это жить ради благополучия любимого существа, это просто использовать Божественный Дар свободной воли, что бы говорить или действовать в интересах и на благо другого человека, независимо от испытываемых чувств.

Может быть, следующее утверждение и вызовет у вас бурю негодования, но правда в том, что химически зависимый человек не может любить, потому что он не свободен, он заключен в себе самой биохимией своей болезни (о. Мартин). Все это следствия в той или иной степени зависят от развития его болезни: они направлены на поиски и употребление химического вещества без которого он не может функционировать. Заглушая и анестезируя свои эмоции, он не видит реальной картины мира, она искажена. Любовь на фоне эмоциональной анестезии это не любовь, это как сон со снотворным. Она не твоя, она искусственная. С развитием болезни состояние химически зависимого усугубляется. Сознание его сужается до своего страдания. Так происходит при наличии любой боли.

Боль сужает сознание, она в центре, все остальное вытеснено на периферию. И страдающий человек, погруженный в свою боль (физическую и душевную), не может

любить. Стремление зависимого человека любить и быть любимым в лучшем случае сентиментально, и извращено - в худшем. Он как рыба, выкинутая из воды, жаждущая кислорода любви. Поэтому-то выздоровление - это не просто трезвая жизнь. Это жизнь, наполненная любовью и отсутствием страха. «В любви нет страха, совершенная любовь изгоняет страх» (I Иоанна 4 :18).

Думаю, что никто не отвергнет идею о том, что жить в любви и без страха прекрасно. Это ведь райское блаженство: любить и быть любимым и при этом ничего не бояться. Ответ на, вопрос, зачем это нужно, прост - это счастье. Все хотят счастье, но и боятся его, потому, что его можно потерять. И мы часто отворачиваемся от своего счастья, гасим свою любовь, перестаем любить.

Но давайте вернёмся к теме любви к себе. С любовью к другим все понятно. Нам нужно их любить. Это добродетельно. Многим проще говорить о любви к ближним, а о любви к себе говорить стыдно. Таким образом, искажается «золотое правило»; «Возлюби ближнего, как самого себя». Получается, что любить ближнего добродетельно, а себя – греховно. Чем больше любовь к себе, тем меньше любовь к другим. Значит, если любить себя - плохо, то не любите себя - добродетельно. Получается, что любовь к ближнему и к себе исключают друг друга. Но на самом деле все не так. Если добродетельно любить своего ближнего как человеческое существо, то должно быть добродетелью, а не пороком - любить и себя, так как человеческое существо. Нет такого понятия человека, в которое не был бы заключен я сам. Библейская идея подразумевает, что уважение собственной целостности и уникальности, любовь к самому себе и понимание себя не могут быть отделены от уважения, понимания и любви к другому человеку. Любовь к своему собственному «Я» нераздельно связана с любовью к другому существу. Не только другие, но и мы сами являемся объектами наших чувств и установок. Установки по отношению к самим себе не только не противоречат установкам по отношению к другим, но и основательно связана с ними.

Любовь к себе и любовь к другим не составляют альтернативы. Напротив, установка на любовь к себе будет обнаружена у всех, кто способен любить других.

Подлинная любовь - это выражение созидательности и она предполагает заботу, уважение, ответственность и знание. Это не просто аффект (чувство, спровоцированное кем-то или чем-то), это активность, направленная на развитие, рост и счастье любимого человека, исходящая из самой способности любить, заложенной в нас изначально. Таким образом, любовь к себе и любовь к другим, в принципе, связаны.

То как тогда объяснить *эгоизм*, который, очевидно исключает всякий истинный интерес к людям. Ведь многие считают, что любовь к себе - это если не эгоизм, то сродни ему.

Давайте посмотрим, что характерно для эгоистичного человека. Эгоистичного человека волнует только собственное «Я», он желает всего хорошего *только* для себя, чувствует удовлетворение не когда отдает, а когда берёт. Такой человек безучастен к потребностям других людей. Он не уважает их достоинство и целостности, они ему безразличны. Он их использует для удовлетворения собственных потребностей. Он в принципе не способен прожить.

Не доказывает ли это, что интерес к себе и интерес к другим неизбежно альтернативны? Это было бы так, если бы эгоизм и любовь к себе были бы тождественны. Но такое предположение является заблуждением, которое ведет ко многим ошибкам. Мало того, это эгоизм и любовь к себе не равноценны, они являются полными противоположностями. Эгоистичный человек любит себя не слишком сильно, а слишком слабо, более того, он себя ненавидит из-за отсутствия созидательности, способности строите себя, делать себя таким, каким бы хотел быть в идеале. Он чувствует себя опустошенным, он неизбежно несчастен и поэтому судорожно силится урвать у жизни удовольствия и блага. Кажется, что он слишком носится со своей персоной, но в действительности это лишь безуспешные попытки скрыть и компенсировать свой провал по части заботы о своем «Я» (то есть о своем внутреннем благополучии). У эгоиста отсутствует полное принятие себя, уникальности и неповторимости своей личности и оправданности своего существования. Это-то и заставляет

его постоянно брать, чтобы заполнить внутреннюю пустоту. И напротив, человек, внутренний резервуар самооценности которого заполнен, может выйти из рамок своего «Я» и от полноты своей свободно изливать то благо, которым он располагает, на других, заботясь о них, действуя в их лучших интересах.

Чтобы легче понять эгоизм, можно сравнить его с неестественно жадным интересом к другим, например, чрезмерно заботливой матери к своему ребенку. Она искренне убеждена, что идеально относится к своему ребенку, заботлива и нежна. На самом же деле ре интерес к нему избыточен не потому, что она слишком любит ребенка, а потому, что вынуждена компенсировать своей чрезмерной внимательностью? отсутствие способности вообще любить его.

В психологии неизвестно явление под названием «отсутствие эгоизма». Считается, что это симптом невроза, наблюдаемого у многих людей, которых беспокоит не собственно этот симптом, а другие, связанные с ним проявления, такие как депрессия, утомляемость, неспособность работать», неудача в любовных делах и т.п. Это «отсутствие эгоизма» часто кажется очень похвальной чертой характера. Человек, лишенный эгоизма, «ничего не желает для себя», «живет только для других», гордится тем, что не считает себя сколько-нибудь заслуживающим внимания, это удивляет, что несмотря на свою неэгоистичность, он несчастен, и его отношения с близкими людьми неудовлетворительны. Анализ показывает, что полное отсутствие эгоизма как раз и является одним из его признаков. Такому человеку можно помочь, если признать разновидность его неэгоистичности болезненным симптомом и устранить ее причину - нехватку созидательности, неспособность строить себя и свою личность.

Результаты «неэгоистичности», кстати» совсем не соответствуют ожиданием «неэгоиста». Например, ребенок неэгоистичной матери не похож на счастливого человека, убежденного в том, что он любим, напротив - он тревожен, напряжен, боится родительского неодобрения, опасается, что не сможет оправдать ожиданий матери. Он обычно находится под воздействием скрытой материнской враждебности к жизни. Как ни парадоксально, воздействие неэгоистичной матери не слишком отличается от воздействий матери-эгоистки, зачастую это воздействие даже хуже, потому что матерински неэгоистичность удерживает детей от критического отношения к матери. Ведь ей кажется, что благодаря ее «неэгоизму» ребенок узнает, что значит любить и быть любимым. И нет ничего более способствующего привитию ребенку опыта любви, радости и счастья, чем любовь к нему матери, которая любит себя. Ведь ребенок учится у родителей как быть счастливым, что такое счастливый человек.

Только духовно наполненный, счастливый человек может на своём примере научить другого быть счастливым. Это под силу лишь тому, кто научился принимать и любить себя, черпать силы, радость, покой из вечного источника.

Идеи любви к себе нельзя сформулировать лучше, чем это сделал М Экхарт: «Если ты любишь себя, ты любишь каждого человека так же как и себя. Если же ты любишь другого человека меньше, чем себя, то в действительности ты не преуспел в любви к себе, но если ты любишь всех в равной мере, включая и себя, ты будешь любить их как одну личность, и личность эта есть и Бог и человек. Следовательно, тот великая и праведная личность, кто любя себя, любит всех других одинаково.

Не правда ли - прекрасное, но несколько сложное определение. И, как видите, затрагивая тему любви к себе, невозможно обойтись без представления о Боге, причем такого представления, в котором Он верен и праведен, прощает и любит нас, и желает нам добра.

Да, мы просто должны любить себя, хотя бы потому, что Он любит нас, причем всех без исключения: и грешников, и пьяниц, и воров, и прелюбодеев, и праведников одинаково, потому что Он принес величайшую жертву за нас, чтобы мы были спасены. Как же мы можем после этого не любить себя? Он - как родитель, который всегда ждет нас.

Но, допустим, что для людей, еще не поверивших во всемогущество, благость и милость Бога, этот аргумент неубедителен. И вновь возникает вопрос: «Так зачем же мне, алкоголику / наркоману, надо любить себя?». Ответ: «Чтобы стать таким, каким ты хочешь быть, соответствовать идеальному представлению о себе, чтобы стать счастливым».

Вспомни, для чего ты пил или употреблял наркотики? Чтобы быть веселым и радостным, раскованным и дружелюбным, разговорчивым, добром, смелым, словом, счастливым. И мы полагаемся на алкоголь и наркотики для достижения счастья, гармонии и примирения с самим собой. Теперь ты знаешь, что алкоголь / наркотик тебе не Друг, а хитрый и коварный враг, который, давая кое-что, отнимает в тысячу раз больше, лишая тебя творческой активности для самостроительства, отдавая от той цели, ради которой ты был создан, от Любви, т.е. от Бога. Теперь, если ты принял решение, что пить / употреблять наркотики тебе нельзя, тебе придется обретать счастье без алкогольной / наркотической поддержки. А как же ты будешь делать это, если ты себя не любишь и не считаешь себя достойные счастья. Ведь ради любимого человека ты будешь стараться, считая, что он достоин старания, хотя бы потому, что любим. Я думаю, среди вас нет людей, которые никогда не любили. Вам знакомо это чувство обостренной идеализации, обожествления любимого существа. Любовь высвечивает все лучшее, что есть в любимом человеке, и зряча только для этого, а слепа она к его недостаткам. Любя человека и себя в том числе, ты видишь его совершенном, как Пушкин свою жену, сказав о ней: «Чистейшей прелести чистейший образец». Любя человека, и себя в том числе, ты все прощаешь, рее оправдываешь. Но невозможно сказать о любви лучше, чем Апостол Павел в 13 главе первого Послания коринфянам:

«1. Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я - медь звенящая или кимвал звучащий,

2. Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, то я, ничто.

3. И если я раздам все умение мое и отдам тело мое на сожжение, а любви не имею, нет мне в том никакой пользы.

4. Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится.

5. Не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается не мыслит зла.

6. Не радуется неправде, а сорадуется истине.

7. Все покрывает, всему верит, всего надеется, всё переносит.

8. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится.

9. Ибо мы отчасти знаем и отчасти пророчествуем.

10. Когда же застанет совершенное, тогда то, что от части, прекратится.

11. Когда я был младенцем, то по-младенчески говорил, по-младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал; а как стал мужем, то оставил младенческое.

12. Теперь мы видим как бы сквозь тусклое стекло, гадательно, тогда же лицом к лицу, теперь знаю я отчасти, а тогда познаю, подобно как я познан.

13. А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь, но любовь из них больше».

Вот такой любовью мы должны любить себя и ближних своих. Но, скажете вы, это не в человеческих силах.

Да, человеку своими силами почти невозможно быть совершенным в любви. Эту любовь в нас может произвести тот, кто вложил ее в нас, только Бог, которого мы и просим даровать нам ее. А что реально можем сделать мы? Что же требуется от нас кроме молитвы и медитации, в чем заключается практика любви к себе? Как стать мастером в ней и овладеть этим искусством?

1. Прежде всего, *убежденность* в необходимости любви вообще и любви к себе, понимание того, что любовь - это смысл человеческого существования, будь то братская, родительская, эротическая любовь или просто Любовь как принцип существования.

2. *Дисциплина*. Если я делаю что-то потому что это забавно, к не стану мастером, а останусь лишь любителем. Для овладения мастерством нужна упорядоченная практика. Поэтому я стараюсь реализовать все свои потенциалы и занимаюсь всеми сферами своей жизнедеятельности. Я забочусь о своем теле, чтобы оно своими болезнями не отвлекало меня от духовного. Я забочусь о своей душе, ища сознательного контакта с Богом при помощи молитвы и медитации. Я забочусь о своем уме, давая ему пищу в виде книг, идей, бесед. Я строю свои отношения с людьми, учусь чувствовать свои чувства и адекватно их выражать.

И, занимаясь всем этим, я тренирую свою волю, делая не только, что мне нравится, но и то, что нужно и полезно, как зрелый, взрослый человек.

**3. Сосредоточенности** Я ставлю цели для самосоздания, составляю план их реализации и выполняю его. Причем уделяю этому специальное время, а не занимаюсь самостроительством между прочими делами.

**4. Терпение.** Я учусь любить себя и не жалею на это ре времени, зажимаюсь овладением этого искусства без поспешности.

**5. Заинтересованность.** Любовь к себе должна стать предметом первостепенной важности. Нужно научиться оставаться наедине с собой, ощущать свое «Я» - центр и источник своих сил, творца своего мира. И уделять этому специальное время. Хотя бы 20 минут в день. Я достоин этого.

И когда я овладею искусством любви к себе, тогда я и «возлюблю ближнего своего», постигну любовь и Бога и приближусь к Нему. Обрету смысл жизни и наконец-то стану счастливым.