

Андрей Якомаскин

Один из самых читаемых авторов о психологии на Пикабу

БЕЗУСЛОВНО ЛЮБЛЮ



КАК ЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ
И НИ О ЧЕМ НЕ ЖАЛЕТЬ



Андрей Якомаскин

Безусловно люблю. Как жить для себя и ни о чем не жалеть

Серия «Психология на каждый день»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69175594

*Безусловно люблю. Как жить для себя и ни о чем не жалеть: Питер;
Санкт-Петербург; 2023
ISBN 978-5-4461-2383-4*

Аннотация

Эта книга о том, что любовь к себе и к другим людям может быть разной – условной или безусловной. Условная любовь вынуждает нас страдать от чувства вины, провоцирует зависимость в отношениях и низкую самооценку. Безусловная помогает следовать своим желаниям, проявлять к себе заботу и строить отношения, в которых люди доверяют друг другу. Вы узнаете – как примеры детства учат нас относиться к себе с заботой или страдать от чувства вины; – как условная любовь создаёт зависимые отношения и провоцирует низкую самооценку; – как безусловная любовь учит нарушать ожидания и строить доверительные отношения; – и, конечно, как научиться любить себя безусловно.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Еще одна книга про любовь к себе?	5
Главные мысли за пять минут	8
Часть 1	14
Что такое любовь	14
Условная любовь к другим	17
Безусловная любовь к другим	32
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Андрей Якомаскин Безусловно люблю. Как жить для себя и ни о чем не жалеть

*Посвящается моей жене Ларисе, без которой я
никогда не открыл бы для себя безусловную любовь.*

© ООО Издательство «Питер», 2023

© Серия «Психология на каждый день», 2023

© Андрей Якомаскин, 2023

Еще одна книга про любовь к себе?

«Ты должен научиться любить себя!» – такую фразу часто можно встретить в популярных текстах по психологии. И любить себя действительно важно, потому что любить – значит как минимум заботиться о себе и ценить себя, что однозначно приятно и полезно.

Однако мы все и так любим себя.

Сегодня вы, скорее всего, почистили зубы, съели что-то на завтрак и перешли дорогу, убедившись, что на вас не несется многотонный грузовик. Готов поспорить: вы поступали так большую часть жизни. Заботились о себе. Ценили себя. Делали все, чтобы завтра снова увидеть солнце. Другими словами, вы в определенной степени любили себя, как и большинство людей.

*Не любят себя только мертвые. Остальные любят.
Вопрос как?*

Родитель, который шлепает ребенка, чтобы отучить его есть песок, разве не любит его? Муж, который залезает в телефон жены, желая убедиться, что у нее нет любовников, делает это не из любви? Девушка, которая разрывает отношения с семьей ради парня, может перестать любить свою семью?

Вот хорошая новость: мы все любим. И себя, и других.

Плохая новость: наша любовь несовершенна. Одна любовь пропитана чувством вины и ожиданиями, другая дает нам свободу и чувство принятия.

Одна любовь полна условий, другая безусловна.

В этой книге вы узнаете, почему любить себя – не проблема, а вот любить себя без насилия над собой – еще какая. Почему мы привыкли к завышенным ожиданиям. И конечно, как научиться нарушать эти ожидания и не винить себя за чувства, действия или бездействие.

Структура книги напоминает план психологической консультации.

В первой части мы поговорим о сути проблемы («Что такое любовь?»), во второй – откуда эта проблема взялась («Как мы учились любить?»), в третьей – как ее разрешить («Как научиться любить себя?»). В процессе консультирования такой подход помогает не просто дать «полезный совет», но и объяснить, как он действительно помогает.

Я обязан предупредить: эта книга несовершенна.

Психологи скажут, что чувство вины и стыд нельзя смешивать. Психиатры – что копинг-стратегии нельзя путать с психологической защитой. А философы – что любовь не внимание и забота, а эрос, лудус и сторге.

Все они по-своему правы. Однако моя цель – не прочитать вам лекцию, а поделиться опытом, который помог мне, моим читателям и клиентам научиться создавать лучшие отношения. Отношения, в которых можно быть собой и не сты-

диться этого, можно говорить «нет» и чувствовать себя принятым.

Я не обещаю, что вы научитесь безусловной любви, прочитав эту книгу. Я не знаю тонкостей вашей истории и мотивации. Но могу обещать: эта книга не оставит вас равнодушными, и на ее страницах вы не раз узнаете себя или своих близких. Обещаю, что действия, которые я предложу, при должном усердии помогут вам лучше понять, что значит любить себя.

Что делать с полученной информацией – решать вам.

Независимо от результата прочтения, я уверен, вы сделаете самый правильный вывод. И, как скоро узнаете, в этом парадоксальном утверждении заключается суть безусловной любви.

Главные мысли за пять минут

- **Любовь** – это целенаправленное внимание, которое помогает человеку жить и развиваться.
- **«Условность» любви** возникает, когда мы решаем, что лучше понимаем, как человеку жить, и начинаем выдавать внимание за выполнение своих условий, игнорируя чужую свободу желаний и потребностей (часто «из лучших побуждений»).
- **Условная любовь к другим** – это убеждение: «Я хорошо к тебе отношусь, пока ты делаешь так, как мне нравится». В условной любви мы любим не человека, а выполнение своих условий.
- **Безусловная любовь к другим** – это убеждение: «Я принимаю тебя таким, какой ты есть, и принимаю свободу твоих желаний». В безусловной любви мы любим человека за факт его существования рядом с нами и ни за что больше. В безусловной любви мы не отказываемся от людей с недостатками (у нас ведь их тоже полно). Мы отказываемся совершать насилие над теми, чьи недостатки не можем принять или повлиять на них.
- **Условная любовь к себе** – это убеждение: «Я отношусь к себе так, как ко мне относятся другие». Условная любовь к себе предполагает насилие над собой ради соответствия завышенным ожиданиям окружающих или своим соб-

ственным.

- **Безусловная любовь к себе** – это убеждение: «Мое счастье в первую очередь зависит от меня. Я не обязан соответствовать ничьим ожиданиям. Даже своим». Безусловная любовь к себе стремится исключить насилие над собой ради завышенных стандартов. Пока не научились безусловно любить себя, мы не поверим в безусловную любовь другого человека к нам либо будем выбирать зависимые отношения, потому что считаем, что лучшего не получим.

- **Мы любим условно или безусловно**, потому что с детства нас окружала в основном условная или безусловная любовь. Чем больше в нашем прошлом одного из видов любви, тем больше такой любви в нас. В процессе воспитания на любовь к себе влияют: забота, равнодушие и насилие, опека и гиперопека, принятие и обесценивание, свобода ошибаться и контроль, а также личность родителей.

- **Безусловная забота** – это привычка проявлять заботу без причины, из чувства привязанности, а не за выполнение условий. Чем больше о нас заботились безусловно, тем меньше мы будем жертвовать своими чувствами, мыслями и потребностями ради чужих ожиданий в надежде получить внимание.

- **Условная забота** – это привычка использовать заботу только в качестве поощрения. Если о нас заботились в первую очередь условно, мы будем жертвовать собой ради чужих ожиданий и попадать в зависимые отношения. Ведь

мы не верим, что заслуживаем заботы сами по себе.

- **Равнодушие** – это недостаток заботы со стороны родителей. Оно порождает зависимость от чужого внимания и привычку к саморазрушению.

- **Насилие** – антипод заботы. Насилие, которое мы пережили или наблюдали в детстве, может порождать тревогу, неуверенность в своем выборе, чувствах и мыслях. А еще – убеждение: «Я заслуживаю страданий».

- **Опека** – это нормально. Родители должны опекать ребенка и отгораживать его от опыта, с которым сейчас он не справится. Но если отгораживать его от любого негативно-го опыта (гиперопекать), будущий взрослый начнет бояться неопределенности и будет не уверен в своих решениях.

- **Принятие** – это положительное внимание (слова, прикосновения; время, проведенное вместе) к противоречивым чувствам, мыслям и потребностям ребенка. Если его принимают, он учится не стыдиться своего опыта и извлекать из него ошибки. Он не стесняется быть собой. Цель принятия – показать ребенку, что его чувства, мысли и переживания нормальны.

- **Обесценивание** – это негативное внимание (или его отсутствие) к противоречивым желаниям и эмоциям, в которых ребенок сомневается. Обесценивание лишает нас способности доверять себе и делать свои выводы, укрепляет зависимость от других людей. Цель обесценивания – объяснить ребенку, «как правильно», пристыжая его проблемы,

желания и эмоции.

- **Свобода ошибаться** – это убеждение, что каждая ошибка является полезным опытом, который можно принять и прочувствовать, чтобы сделать из него выводы. Такой свободе в совокупности учат безусловная забота, опека и принятие.

- **Контроль** с помощью гиперопеки, условной заботы и обесценивания мешает освоить свободу ошибаться, вынуждая стыдиться своего поведения, чувств, мыслей и бояться негативного опыта.

- **Мы не можем и не могли иметь идеальных родителей.** Мы не можем стать и не станем идеальными родителями. Но мы можем воспитывать в себе безусловную любовь, чтобы наш пример делал счастливыми людей, которые нас окружают.

- **Чтобы научиться безусловно любить себя**, мы должны научиться нарушать чужие ожидания, которые не способствуют нашему благополучию, и свои ожидания перфекциониста («я должен»). Чтобы научиться нарушать ожидания, мы должны идти навстречу сомнениям, безусловно заботиться о себе, создавать отношения без ожиданий, принимать и искать принятие, отказываться от чувства вины.

- **Идти навстречу сомнениям** – значит нарушать ожидания перфекциониста; проверять свои желания на опыте; говорить о том, что не нравится; не делать того, чего не хочешь. То есть доверять своим желаниям и эмоциям.

• **Безусловная забота о себе** – привычка регулярно уделять себе внимание за то, что мы – это мы, а не в силу возникновения условий (праздник, отпуск, друзья в городе). Чем больше мы заботимся о себе безусловно, тем меньше зависим от заботы (чужой и своей), которую надо «заслужить».

• **В отношениях без ожиданий** мы встречаемся с другими людьми ради опыта общения, а не для того, чтобы найти парня, девушку, собутыльника или работу. Мы смотрим на то, какими можем быть среди людей и какими люди могут быть рядом с нами. Чем больше в нашей жизни отношений без ожиданий, тем меньше ожиданий мы создаем от окружающих. Привыкаем к тому, что люди бывают разными, и мы не обязаны насильно переделывать их под себя или подстраиваться под них.

• **Принимать людей** – значит интересоваться ими и не обесценивать. Это поможет нам показать, что мы их понимаем, и со временем создать окружение, которое понимает нас.

• **Искать принятия** у других нужно, чтобы создать окружение, которое не пытается насильно нас переделать. Большинству из нас с детства не хватало таких людей. Теперь мы в силах обрести их и их поддержку.

• **Не вини себя!** В каждый момент времени мы поступаем наилучшим образом, исходя из опыта, который у нас есть. Значит, мы не можем винить себя за то, что «могли поступить по-другому». Любой опыт (позитивный или негативный) учит тому, как лучше поступать в будущем. Любой

опыт заслуживает анализа и не должен вызывать чувство вины.

- **Невозможно любить абсолютно безусловно.** Безусловная любовь – не цель, а вектор, на который можно равняться. Мы будем сбиваться с пути, но этот путь продолжится всю нашу жизнь.

Часть 1

Что такое любовь?

Что такое любовь

Одно из лучших, на мой взгляд, определений любви дал психолог Эрих Фромм в книге «Искусство любить»:

Любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви.

В этом определении важно почти каждое слово, поэтому остановимся на нем подробнее.

«Активная заинтересованность» значит, что любовь – это действие, а если быть более точным – проявление внимания.

С момента рождения внимание другого человека мы ассоциируем с чувством привязанности, которое потом называем любовью. Представьте младенца. Он беспомощен. Чтобы получить еду или чистую попу, ему нужно обратить на себя внимание взрослого. Внимание есть – я здоровый и счастливый, внимания нет – я больной и несчастный. Так для ребенка внимание становится эквивалентом любви. Кто оказывает внимание, тот и любит. Данной аксиоме мы следуем всю жизнь.

«В жизни и развитии объекта любви» означает, что мы хотим своим вниманием улучшить жизнь человека.

Если я говорю, что люблю свою жену, то должен не просто дарить ей подарки и гладить ножки, но и способствовать тому, чтобы ее жизнь становилась лучше, например поддерживать, помогать разрешать проблемы, вместе отдыхать.

Определение Фромма универсально, его можно перенести на любой живой (или условно «живой») объект. Например, фраза «я люблю родной город» означает, что:

- вы делаете что-то для своего города;
- от ваших дел город становится лучше.

Если вы не делаете ничего, это может быть интересом к родному городу или привязанностью, но не любовью.

И все же первоначальное определение Фромма шатко, потому что оставляет пространство для манипуляций. Сразу хочется спросить: кто решает, какое внимание полезно для развития человека?

Жена решает все за мужа, потому что «он сам себе даже рубашку выбрать не может». Так она «заинтересована в его развитии» – не голым же ему ходить.

Муж критикует работу жены и постоянно говорит, «как правильно», потому что «она сама ничего не понимает».

Отец бьет своего сына, чтобы отучить его курить. Он делает это «во благо», заботясь о здоровье чада.

Эти действия относятся к любви? По нашему первому определению, относятся: внимание есть, стремление к жизни и развитию человека – тоже. Подвох в том, что во всех примерах человек сам решает, что значит «жизнь и развитие» для того, кого он любит.

Здесь мы и приходим к тому, что любовь может быть разной, в частности условной и безусловной. Разница между ними заключается как раз в том, кто определяет направление развития человека – он сам или его окружение.

Безусловная любовь признает свободу человека самостоятельно выбирать направление своего развития. Условная любовь ограничивает эту свободу.

Но что значит «признавать свободу самостоятельно выбирать направление своего развития»? Чтобы в этом разобраться, давайте поговорим о разнице между безусловной и условной любовью.

Условная любовь к другим

Условная любовь к другому человеку – это положительное внимание за соблюдение установленных мною условий.

Я похвалю тебя, только когда ты принесешь пятерку, а не тройку.

Я буду помогать тебе, пока ты со мной не согласишься.

Я буду слушать тебя, пока ты готова подпрыгивать решать мои проблемы.

Условная любовь к другому – это убеждение: «Я люблю тебя, пока ты соответствуешь моим ожиданиям».

Условная любовь напоминает товарно-денежные отношения. Я даю тебе внимание, и ты обязан (!) дать что-то взамен. Если ты ничего не дашь, то больше не получишь внимания.

У такой любви есть несколько явных особенностей.

Непринятие недостатков: «Я не принимаю твои недостатки (или то, что считаю недостатками) и пытаюсь насильно (!) тебя переделать».

Если говорить про детей, это распространенные фразы родителей из разряда «девочка должна держать спину прямо» или «тебе нужно сбросить пару килограммов». В романтических отношениях это разного рода требования от «ты должен быть более чутким» до «брось курить, и я буду с тобой

встречаться» (почти дословная фраза с консультации).

Ограничение свободы: «Я буду ограничивать твою свободу поступать по-своему, если она противоречит моим желаниями».

В процессе взросления многим знакомы призывы родителей «чтобы к 9 вечера был дома» или «с этими ребятами тебе дружить нельзя». Аналогично работает схема в отношениях. Например, я могу не пускать свою жену на встречу с друзьями, которые мне не нравятся. Или говорить своему парню, чтобы он не смотрел соцсети других девушек.

Да, ограничение свободы часто сводится к ревности, которая тоже является производной условной любви.

Непринятие убеждений: «Я не принимаю твои убеждения, если они не совпадают с моими, и буду заставлять тебя их менять».

В детском возрасте это происходит не так часто, потому что ребенок, растущий в окружении условной любви, довольно быстро понимает, что есть два мнения – «родительское» и «неправильное», и обычно держит «неправильное» мнение при себе.

Во взрослых отношениях мы часто критикуем точку зрения партнера, будучи не способны ее принять: «Как можно не любить кошек?», «Как можно любить “Игру престолов”?», «Как можно ходить в шлепках с носками?» Все это – условия, которые мы выставляем для проявления внимания.

Требование дать внимание: «Мне нужно твое внима-

ние в обмен на мое внимание, и я буду винить тебя, если ничего не получу».

Особенно ярко это проявляется во взрослых отношениях: «Я звоню ему шесть раз в день, а он мне только пять!», «Я же тебе помог, теперь – твоя очередь!»

Одна девушка на консультации рассказала, как встрети-лась с подобной ситуацией в детстве. Мама купила девочке игрушку, но та ей не понравилась. Тогда мама начала кри-чать и называть ее неблагодарной до тех пор, пока девочка не приняла игрушку и не сказала, что она ей нравится. Де-вочке было 6 лет.

Обычно после знакомства с принципами условной любви у людей появляется достаточно вопросов и возражений. Да-вайте обсудим самые популярные из них.

Но! Условная любовь – это убеждение: «Я люблю тебя, пока ты соответствуешь моим ожиданиям». Если, например, мой друг грубо со мной общается, я что, должен его любить?

Решайте сами. Хотите – любите, хотите – нет.

В этом и суть. Когда речь пойдет о безусловной любви, следует помнить: только мы выбираем, кого любить и как. Безусловная любовь – не христианский (или буддийский?) принцип «люби все живое».

Любите того, кого вы (!) считаете нужным, но если любите, учитесь делать это безусловно, чтобы не навредить отно-шениям – и себе в них.

Миф

Я должен хорошо относиться ко всем. Даже к тем, кто плохо со мной обращается.

Здоровая реальность

Я люблю лишь тех, к кому испытываю чувство любви. И этих людей я стараюсь любить безусловно.

Этот миф мы будем вспоминать чаще других, поэтому давайте еще раз его зафиксируем:

Мы не обязаны любить всех. Мы имеем право отказать во внимании кому угодно. Но тех, кого любим, мы можем учиться любить безусловно.

Но! Что плохого в том, чтобы любить условно? Это ведь честный обмен: ты сделал, как я хочу, и я дал тебе внимание. Я сделал, как ты хочешь, и ты дал мне внимание.

Этот вопрос я чаще всего слышал на консультациях от людей, которые выросли в обстоятельствах условной любви. Однажды его задала женщина, выросшая в 1990-е в российской глубинке. Ее отец-алкоголик к тому моменту умер, старший брат сидел в тюрьме. По рассказам женщины, когда в детстве средний брат о чем-то просил маму, она отвечала: – Я не могу тратить деньги на вас, потому что вашему старшему брату в тюрьме они нужнее.

Прибавьте к этому отсутствие внимания со стороны матери (потому что она постоянно работала) и получите убежде-

ние: «Я не могу позволить себе ничего, пока на это нет веской причины, должна заслужить то, что хочу. И того же буду требовать от других».

Чаще всего условную любовь к другим допускают те, кто вырос в обстоятельствах условной любви к себе.

Чтобы ответить на возражение о допустимости условной любви, достаточно провести мысленный эксперимент. Представьте, что к вам приходит ваш ребенок, очаровательный голубоглазый карапуз лет семи, и спрашивает:

– Пап, ты меня любишь?

Вот как должен ответить человек, который пропагандирует условную любовь:

– Пока нет, сынок. Ты ведь еще ничего не сделал. Комната у тебя неубранная, в дневнике я пятерок не вижу, никто не сказал мне про тебя ничего хорошего. За что мне тебя любить?

Чувствуете извращенность такого подхода? Люди, которые говорят о допустимости условной любви во взрослых отношениях, делают так потому, что считают логичным отказать человеку, который делает то, что им не нравится. А если этот человек – твой ребенок? Ты готов сознательно выставить ему условия для получения любви?

В качестве иллюстрации условной любви я люблю использовать шедевральный диалог из пьесы «Ограды»¹, который

¹ Пьеса американского драматурга Августа Уилсона, написана в 1985 году. Сюжет пьесы исследует опыт жизни афроамериканцев в 1950-х годах и межрасовые

происходит как раз между отцом и сыном:

– Пап, можно вопрос?

– Да.

– Почему ты меня не любишь?

– Не люблю? А есть закон, по которому я должен тебя любить?

– Нет.

– Тогда скажи, ты ешь каждый день?

– Да.

– Добавляй «сэр», когда разговариваешь со мной. Есть крыша над головой?

– Да, сэр.

– Есть во что одеться?

– Да, сэр.

– Ты думаешь почему?

– Потому что ты меня любишь?

– Люблю? Я ухожу каждое утро, задницу рву, терплю остряков... Потому что тебя люблю? В жизни такого дурака не встречал. Это моя работа, моя ответственность. Ты живешь в моем доме, ешь мою еду, садишься на мою кровать, потому что ты – мой сын. А не потому, что я тебя люблю. Я в ответе перед тобой. Я не обязан тебя любить. На работе мне платят деньги не потому, что меня любят, а потому, что должны. А я дал тебе все, что должен дать.

Условная любовь – это внимание, обращенное в обяза-

тельство. Такая любовь возможна, она существует и распространена, но из нее не получатся отношения, в которых есть место доверию, сочувствию и поддержке. И если мы решаем относиться так к другим, должны быть готовы к тому, что и к нам будут относиться соответственно.

Тут вы снова можете возразить: «И что? Я должен любить всяких уродов, которые делают то, чего я не хочу?» Не должны! Вы никому ничего не должны (если бумаги не утверждают обратное). Более того, вы даже имеете право не любить своих детей или родителей, о чем мы еще поговорим. Но тех, кого вы все-таки любите, я предлагаю учиться любить безусловно.

Не забывайте про первый миф и его здоровую реальность: «Я люблю лишь тех, кто, по моему мнению, заслуживает любви. Но! Всех этих людей я люблю безусловной любовью».

Миф

Условная любовь к другому создает честные отношения «ты мне — я тебе.»

Здоровая реальность

Условная любовь превращает чувства в обязательство и мешает проявлять доверие и сочувствие.

Некоторые люди подчеркивают «справедливость» условной любви, сравнивая ее с товарно-денежными отношениями: ты мне — я тебе. И это действительно справедливо, если бы не одно «но». В товарно-денежных отношениях мы любим товар, и если заплатили, например, за шубу, хотим по-

лучить именно шубу. Нам в целом плевать, кто ее продавец. Главное – получить то, за что мы заплатили.

Перенесите этот подход на отношения и поймете, что в условной любви мы перестаем ценить человека таким, какой он есть, а ценим лишь внимание, которое хотим получить. На такой основе трудно построить здоровые отношения.

В условной любви любят не человека, а выполнение условий!

Но! Один из признаков условной любви к человеку – требование внимания. Но разве я не имею права, например, требовать помощи в ответ на свою помощь? Или внимания в ответ на свое внимание?

Для начала разберемся с разницей между требованием и просьбой. Если я прошу о помощи, это требование или просьба? На самом деле нельзя ответить на этот вопрос, пока нет ответной реакции. Например:

- *Ты можешь мне с переездом?*
- *Нет, я хотел провести эти выходные с семьей.*
- *Ну ты и скот.*

(это требование)

Или:

- *Ты мне можешь?*
- *Нет, я хотел провести эти выходные с семьей.*
- *Конечно, я понимаю.*

(это просьба)

Разница между требованием и просьбой заключается в нашей (!) реакции на чужой отказ.

*Озвучивая просьбу, мы способны принять отказ.
Выдвигая требование, мы отказа не принимаем.*

Возвращаясь к возражению. Единственная ситуация, в которой по-настоящему оправдано требование, – юридически закреплённые обязательства. Если мы оба подписали договор, в котором есть «Пункт 14.3. В ответ на подаренного розового медвежонка она целует меня 3 раза ниже уровня шеи», мое требование получить поцелуи взамен медведя будет справедливым. Если откажешь, пойдем судиться!

Во всех остальных случаях требование неоправданно.

Вы можете сказать: «Но я ведь столько дал человеку! И ничего взамен!» Верно. Потому что вы обладаете свободой строить или не строить ожидания, озвучивать или не озвучивать их, правом уйти или остаться.

Проблема в том, что люди, которые любят условно, проецируют условную любовь на партнеров. То есть живут убеждением: «Если я люблю условно, то и все живут условной любовью к себе и окружающим». Если я тебе что-то дал, и ты дай мне что-то взамен. С этого начинаются деструктивные и часто абьюзивные отношения, в которых «я заплатил за твой кофе, а ты снимай трусы».

Люди, которые любят условно, живут с убеждением, что все любит себя и окружающих

условно.

Это звучит чертовски логично. Если я люблю условно, как кто-то может любить по-другому?

Ироничный факт. Например, девушка условно любит парня, ради которого делает все и требует от него изменений. А парень любит себя безусловно, то есть принимает свою свободу поступать так, как хочет. И получается схема:

– Я тебя люблю. А ну-ка, делай, что я тебе говорю.

– Я тоже тебя люблю, но я не буду делать то, чего искренне не хочу, потому что я люблю еще и себя.

Так условная любовь к другим часто разбивается о человека, который умеет безусловно любить себя.

Миф

Я имею право требовать от людей, которых люблю, ответного внимания, и винить их в том, что они не выполняют мои требования

Здоровая реальность

Я могу просить о любви и внимании в ответ на свою любовь, но признаю право человека на отказ

Но! Ты говоришь, что в условной любви человек любит выполнение условий. А если у нас два таких человека? Два человека, которые любят друг друга условно? Разве они не будут счастливы?

Давайте попробуем представить себе такие отношения.

С одной стороны, у нас будет Гена, который постоянно выставляет условия своей девушке Юле. Он говорит ей, как

одеваться, куда ходить, что делать, а что – нет. Постоянно критикует любовь Юли к кошкам и романтическим комедиям, заставляя смотреть фильмы Тарковского. Он любит ее условно, то есть требует оправдывать свои ожидания, чтобы чмокнуть в макушку или наконец сказать: «Я тебя люблю».

С другой стороны, у нас есть Юля, которая последовательно выполняет все требования Гены. При этом сама постоянно упрекает его за линялые джинсы, слишком частое общение с матерью и уродские тату. Она требует перемен. И, конечно, Гена тоже выполняет все ее требования.

Итак: вы можете представить себе такие отношения?

Два человека постоянно переделывают друг друга, гонясь за идеалом, у обоих это получается, а потом они проживают счастливую жизнь в удобном компромиссе.

Мне кажется, даже Диснею не под силу такой уровень сказочности. И все потому, что «идеальная» условная любовь не учитывает несколько важных факторов реального мира.

А именно.

У всех людей есть недостатки. Тот, кто любит условно, никогда не успокоится, пытаясь сделать другого человека «лучше». А другой человек просто так не откажется от того, что делает его личностью. Мы сделаны не из пластилина, чтобы лепить из слона жирафа на свой вкус. Большинство будет сопротивляться.

Другими словами, взаимная условная любовь – это взаимная попытка насильно сделать друг из друга недостижимый

идеал.

Приукрашивания партнера убивают страсть. Как только мы с успехом насильно (то есть через сопротивление) переделываем партнера, в отношениях начинает пропадать страсть.

Почему?

Потому что страсть – это чувство, возникающее от соприкосновения двух «сильных», двух уникальных личностей. Как только один превращается в куклу, которую можно одеть как хочется и заменить в ней любые детали, яркость чувств пропадает. То же самое произойдет, если у нас будет две «куклы». Попробуйте высечь искру из двух кусков пластика, а не из двух кремней.

В условной любви человек жаждет подчинить перемены в партнере. Но как только ему это удастся, из отношений пропадает страсть.

Условная любовь ведет к собственничеству. Вот смотрите. Гена из всех сил старается сделать из Юли идеальную девушку и преуспевает в этом (в нашем идеальном мире). Думаете, он ее теперь куда-нибудь отпустит? А Юля, которая столько сил вложила в то, чтобы перекрыть Гену под себя, разве просто так отпустит его туда, где его может кто-то забрать?

Нет, они запрут друг друга в башне и никогда ее не покинут.

Тот, кто любит условно, неизбежно приходит к собствен-

ничеству, потому что ужасно боится потерять того, кто должен выполнять его условия.

Почему?

Потому что внутри он сам любит себя условно и ему необходимо, чтобы кто-то подтверждал его значимость. Именно так «идеальные» отношения условной любви превращаются во взаимозависимость.

Главная проблема условной любви – насилие. Человек пытается переделать другого человека против его воли:

– Я хочу быть собой.

– Нет, ты должна делать, как я тебе сказал.

Отчасти проблема вызвана тем, что мы не умеем предлагать помощь или помогать другому человеку в развитии с помощью эмпатии. Поэтому часто, даже искренне желая помочь человеку, проявляем условную любовь.

Последний момент.

Проще всего проявить условную любовь к ребенку (хотя он больше всего заслуживает безусловной любви). Потому что, насаждая свои убеждения взрослому, ты, скорее всего, столкнешься с сопротивлением, а малышу можно бесконечно повторять, что он должен держать спину ровно, и он покорится (пусть и на время).

Тут хочется просить: хоть у одного родителя получилось насильно создать идеального ребенка? И более важный вопрос: если получилось, этот ребенок действительно счастлив?

Миф

Взаимная условная любовь
может быть счастливой

Здоровая реальность

Взаимная условная любовь — тревожная
погоня за идеалом, отсутствие страсти
и собственничество

Что запомнить? Условная любовь к другим

• **Условная любовь к другому – это убеждение: «Я люблю тебя, пока ты соответствуешь моим ожиданиям».**

• Это не значит, что мы должны хорошо относиться к тем, кто нас обижает и делает нам плохо. Только мы решаем, кого любить. Но если мы полюбили кого-то, эффективнее любить его безусловной любовью.

• Чаще всего условную любовь к другим допускают те, кто вырос в обстоятельствах условной любви к себе.

• Условная любовь превращает чувства в обязательства, а принцип условной любви «ты мне – я тебе» мешает доверять и сочувствовать. Тот, кто любит условно, требует (не просит!) любви в ответ на свою любовь и, если не получает ее, манипулирует чувством вины.

• В условной любви любят не человека, а выполнение условий.

• Люди, которые любят условно, живут с убеждением, что все любят себя и окружающих условно. В условной любви

мы часто игнорируем факт, что у человека могут быть недостатки, с которыми ему хорошо. Пытаемся насильно сделать из него свое представление об идеале.

- В условной любви мы жаждем подчинить себе перемены в партнере. Но как только нам это удастся, из отношений пропадает страсть.

- Условная любовь часто приводит к собственничеству, потому что внутренне человек боится потерять того, чье внимание поддерживает его любовь к себе. Ведь себя он тоже любит условно.

Безусловная любовь к другим

Безусловная любовь к человеку – это любовь, признающая свободу его потребностей и эмоций.

Вот как может выглядеть безусловная любовь:

Я люблю тебя, даже когда ты приносишь плохие оценки.

Я люблю тебя, даже когда ты со мной не согласен.

Я люблю тебя, даже когда ты отказываешься мне помочь, потому что у тебя есть свои дела.

Я забочусь о тебе, не ожидая ответной награды. Просто потому, что мне нравится о тебе заботиться.

Безусловная любовь к другому – это убеждение: «Я принимаю тебя таким, какой ты есть, и принимаю свободу твоих желаний».

В таком виде безусловная любовь снова напоминает христианско-буддийский принцип сострадания ко всему живому. Из разряда: «Ударили по правой щеке, подставь левую». Однако это не совсем про безусловную любовь.

Прежде чем перейти к разбору возражений, приглядимся к особенностям безусловной любви, которые представляют собой отражение особенностей любви условной.

Принятие недостатков: «Я принимаю твои недостатки (или то, что считаю таковым) и не пытаюсь насильно тебя

переделать».

Любя человека безусловно, мы способны без насилия с нашей стороны принять его недостатки.

Что значит «без насилия»?

Многие люди в своей условной любви друг к другу пытаются найти компромисс: «Давай я буду регулярно мыть посуду, а ты – не забывать класть мне чистые носки» или: «Давай ты будешь каждое утро говорить, что любишь меня, а я не буду мешать тебе встречаться с подружками». Когда два человека пытаются насильно изменить себя ради других, внутри они продолжают негодовать и сопротивляться. Ведь на самом деле единственная причина, по которой они идут на компромисс, – желание изменить другого.

«На самом деле я не хочу, чтобы ты встречалась с подружками, но хочу, чтобы ты говорила мне, что любишь меня».

В итоге таких компромиссов кто-то больше не может себя насиловать, срывается, и начинаются ссоры.

В безусловной любви все иначе: мы способны принимать человека таким, какой он есть, даже если у него имеются недостатки, которые нам не нравятся.

Я не буду заставлять тебя мыть посуду, если ты этого не хочешь.

Ты не должен ехать со мной к моим родителям, если у тебя есть более важные дела.

Мне не нравится, что ты куришь, но я не буду

заставлять тебя бросать курить.

Знаю, звучит идеалистично, но потерпите – мы совсем скоро перейдем к возражениям.

Признание свободы: «Я не буду ограничивать твою свободу поступать по-своему, даже если она противоречит моим желаниями».

В безусловной любви к другому мы способны не ограничивать человека в том, что он хочет делать и как себя вести. В отличие от условной любви, которая пытается приковать к себе человека, тут мы способны отпустить его, даже понимая, что не согласны с тем, чего он хочет.

Жена может отпустить мужа в командировку на несколько месяцев, хотя знает, что без него ей будет тяжело.

Родитель может отпустить ребенка погулять на площадку в соседнем дворе, хотя переживает за него.

Парень может отпустить девушку в клуб, где будут другие парни.

Принятие убеждений: «Я принимаю твои убеждения, даже если они не совпадают с моими, и не буду насильно тебя переделывать».

Этот пункт похож на принятие недостатков, но в данном случае речь идет не о привычках и чертах характера, а о мнениях и знаниях. То есть человек, который любит безусловно, способен спокойно встречаться и дружить с тем, чьи убеждения не похожи на его собственные.

Я принимаю, что моей жене за сорок, но ей нравятся розовые плюшевые зайцы.

Мне нравится Чайковский, а тебе – «Би-2», и я все равно тебя люблю.

Безусловная забота: «Я способен давать тебе внимание, не требуя ничего взамен».

Возможно, это самая важная характеристика безусловной любви. Способность позаботиться о человеке и не требовать (!) внимания взамен. Привычка просто делать человеку приятное.

Я обнимаю тебя, потому что ты самый замечательный и я люблю тебя, а не потому, что ты делаешь то, что я тебе говорю.

Я делаю тебе подарки, потому что хочу тебя порадовать, а не для того, чтобы потом попросить что-то в ответ.

Я куплю тебе пирожное, о котором ты не просила, чтобы показать, как я тебя люблю.

Вы, наверное, уже устали от моих описаний идеалистичной безусловности, поэтому давайте поговорим о возражениях.

Но! Первый признак безусловной любви – принятие недостатков. Но как мне принимать чужие недостатки, если они меня бесят?

Такой вопрос часто возникает на консультациях при обсуждении безусловной любви. Обычно в форме типа: «Я

ведь лучше знаю, как жить, а он (она) ничего не понимает!»

Если вам что-то не нравится в партнере, вы действительно должны сразу говорить об этом и, по возможности, понятно объяснять свою точку зрения. Для этого полезно следовать двум правилам:

- не использовать одинаковые объяснения дважды;
- убедиться, что вы безусловно любите себя.

Большинство людей действуют иначе.

Я говорю парню, чтобы он писал мне три раза в день, – он пишет один раз. Я снова говорю ему, чтобы он писал мне три раза в день, – он пару дней пишет и перестает. Тут мы ссоримся, затем миримся и готовимся к следующей ссоре через пару месяцев.

Так нарушается первое правило. Если вы пытаетесь доказать свою точку зрения одними и теми же способами и получаете один и тот же результат (плохой), то с годами повторяется череда ссор с одинаковыми по сути, но разными по форме претензиями вроде:

– Ну почему ты такой?!

– А какой такой?

В общем, если вы пытаетесь переубедить человека множество раз одним способом и ничего не выходит (или эффект кратковременный), значит, началась условная любовь.

Со вторым правилом интереснее, и здесь мы немного забежим вперед. Если вы в большей степени условно любите себя, значит, ваш основной критерий любви к себе – чужое

внимание. Другими словами, вы оцениваете себя так, как вас оценивают другие. Если совсем просто – вы зависимы от чужих ожиданий.

Если обо мне подумают плохо, то и я буду думать о себе плохо.

Если меня не любят, то и я себя не люблю.

Вот в чем проблема: если вы условно любите себя, то, скорее всего, с годами будете терпеть даже особенно дискомфортные недостатки партнера – независимо от того, сколько раз и как именно пытались ему на них указать.

Это та самая история про мужей-алкоголиков, которые бьют своих жен, а те не могут от них уйти. Почему? Потому что жены любят себя условно. Если они потеряют и эту любовь, для них это будет значить, что они себя уже никогда не полюбят.

Он, конечно, и бьет меня, и денег не дает, и баб других водит. Но зато когда трезвый – просто котенок. Да и куда мне от него уходить?

Человек, который любит себя условно, будет терпеть недостатки партнера в страхе потерять хоть какое-то внимание со стороны.

Поэтому не нужно жить с теми, чьи недостатки вас бесят. Но:

- чтобы эффективно влиять на чужие недостатки, сначала

следует научиться по-разному доносить свою точку зрения;

- чтобы разобраться, с какими недостатками действительно можно жить, а от каких – бежать, сначала следует научиться безусловной любви к себе.

Миф

Я могу переделать любимого человека, если мне что-то в нем не нравится

Здоровая реальность

Я могу повлиять на недостатки любимого человека, если умею это делать. И я смогу принять их (или безболезненно уйти), если люблю себя безусловно

Но! Хорошо, второй признак безусловной любви – признание свободы. Но разве можно давать, например, ребенку полную свободу желаний? Ведь тогда он будет творить что захочет.

Действительно, безусловная любовь к ребенку и взрослому – не одно и то же. Свободу младенца, например, придется ограничивать ради того, чтобы он не самоубился от поцелуя с розеткой. Но это ограничение должно быть разумным и носить форму опеки, а не гиперопеки (об этом мы еще поговорим).

Проблема в том, что многие родители не просто ограничивают свободу ребенка, когда нужно, а делают это постоянно, пока ребенок наконец не вырвется из их цепких когтей.

Опека в детстве – ограниченный по времени фактор. Многие родители пытаются контролировать свободу детей всю жизнь. Так опека становится гиперопекой и условной

любовью уже не просто к ребенку, а к парню, девушке, мужу или жене.

Миф

В своей любви я лучше понимаю, что нужно ребенку, и поэтому имею право контролировать его желания

Здоровая реальность

Ограничивать свободу во имя любви можно только в отношении младенцев (в форме опеки). Попытки контролировать взрослого человека, оправдывая это любовью, будут насилием и вызовут сопротивление

Но! А как насчет взрослых? Если я даю своей жене абсолютную свободу, разве я не позволяю ей уйти от меня или изменять?

Позволяете! Проблема вот в чем. Многие считают, что единственная гарантия отсутствия измен (и того, что человек не уйдет) – приковать человека к батарее. На самом деле гарантия отсутствия измен – искреннее и взаимное признание свободы партнера.

В случае с батареей жена вам никогда не изменит (и не уйдет), потому что всю жизнь проживет запертой в подвале. Во втором случае жена никогда вам не изменит, потому что (внимание!) если она вас разлюбит, то придет и честно скажет: «Я люблю другого». И тут уже решайте сами – бороться за любовь или нет.

Разве это не измена?

Нет! Это факт, что чувства к вам остыли или чувства к кому-то другому оказались сильнее. И вот страшная правда:

Когда человек ревнует, он боится не только измены. Он боится того, что есть кто-то, кого любят больше, а значит – он сам меньше достоин любви.

Это та самая условная любовь к себе, к которой мы подбираемся.

Парадокс. Если вы пытаетесь ограничить свободу человека, он отдаляется все быстрее (если у него нет мазохистических наклонностей). Если вы честно даете человеку свободу, то увеличиваете шансы на искренность чувств. Но для этого нужно учиться доверять партнеру и безусловно любить себя, а это самое сложное.

Миф

Я ревную человека и боюсь, что он от меня уйдет, потому что очень сильно люблю его

Здоровая реальность

Я ревную человека и боюсь расставания, потому что от его внимания ко мне зависит моя любовь к себе

Но! Хорошо. Еще один признак безусловной любви – принятие убеждений. А как любить человека, который со мной не согласен? У нас ведь разные взгляды на жизнь!

Тут мы возвращаемся к первому возражению. Если вам не нравятся чужие убеждения – выскажитесь. Но перед этим убедитесь, что строго следуете двум правилам:

- я не использую дважды одни и те же объяснения;
 - я убедился, что стремлюсь к безусловной любви к себе.
- Если оба условия соблюдаются, то в процессе взаимных

обменов мнениями вы придете к одному из трех относительно безболезненных вариантов:

- я с тобой согласен (это можем сказать как я, так и ты);
- я с тобой не согласен, но и с такими убеждениями можно жить;
- она не знает, кто такой Железный человек. Такое я терпеть не буду. Мы расстаемся.

Почему варианты «относительно безболезненные», если третий подразумевает расставание?

Потому что вы соблюдаете второе правило. Учась безусловно любить себя, вы видите в других людях не способ утвердиться в любви к себе, а приятный источник счастья для своей и без того полноценной жизни.

Это значит, что вы достаточно независимы от внимания окружающих и меньше боитесь их потерять. Вы не будете никого переделывать против его воли, потому что знаете, что всегда найдете того, кому с вами будет лучше.

Миф

Убеждения человека, которого я люблю, не должны противоречить моим убеждениям

Здоровая реальность

Я люблю человека целиком, даже если часть его привычек или убеждений не совпадает с моими

Ремарка! На случай если вы, прочитав это, подумали что-то вроде: «Да блин, я что, должен любить человека, если он плоскоземельщик или живодер?» Нет, вы никому ниче-

го не должны. Перечитайте самый первый миф – только вы решаете, кого любить, а кого нет. Если какие-то убеждения кажутся вам неприемлемыми, уходите.

Но если вы надеетесь найти человека, в котором не будет ни одной привычки или убеждения, которые вам не понравятся, это будет непростой и, возможно, невыполнимый квест.

Но! А что насчет «безусловной заботы»? Это вообще как? Разве можно делать для человека что-то просто так, ничего не ожидая взамен?

К сожалению, этот вопрос часто задают те, кого воспитывали в тяжелых обстоятельствах условной любви к себе. Один мужчина на консультации прямо сказал мне:

– Как можно безусловно любить и заботиться? Мы ведь всегда чего-то хотим от человека. Вот условная забота понятна. Я за тобой ухаживаю, будь добр, и ты дай мне что-то взамен.

Тут я предлагаю вам вспомнить мысленный эксперимент, который мы провели в предыдущей главе. Представьте, что к вам приходит ваш ребенок, очаровательный голубоглазый карапуз лет семи, и спрашивает:

– Пап, ты меня любишь?

Вот как должен ответить человек, который пропагандирует условную любовь (а значит, и условную заботу):

– Пока нет, сынок. Ты ведь еще ничего не сделал. Комната у тебя неубранная, в дневнике я пятерок не вижу, никто не

сказал мне про тебя ничего хорошего. За что мне проявлять о тебе заботу?

Я думаю, что вы, как и я, находите такой подход извращенным. Конечно, маленький ребенок не заслуживает подобного отношения. Мы любим его таким, какой он есть. И заботимся о нем, потому что любим, а не потому, что он заправил кровать.

Можно сделать ситуацию еще нагляднее.

Представьте на месте ребенка крохотного младенца. Разве можно от него чего-то требовать? Мы не можем заставить его убираться в комнате, раз только что покормили из бутылочки. Забота о нем будет исключительно безусловной.

Вы можете снова возразить: «Но ведь мы ухаживаем за младенцем, зная, что он вырастет и будет благодарен нам. В этом заключается наша условность заботы о нем».

Тут есть доля смысла. Если родитель ухаживает за ребенком и, намывая его, приговаривает: «Вот вырастешь, и я буду заставлять тебя ходить в ненавистную музыкалку, потому что из меня музыкант не получился», то да – это условная забота. К счастью, подавляющее большинство родителей так не думают. Во всяком случае сознательно.

Во второй части книги мы еще поговорим о том, как безусловная забота о младенце в итоге становится условной любовью к взрослому ребенку, а пока перейдем к главному выводу.

Мы способны давать безусловную заботу по факту привя-

занности к человеку. К сожалению, многие из нас не верят в это из-за условной любви к себе. Мы так обеспокоены тем, что можем остаться без внимания, что даже за простой знак заботы выставляем счет: «А почему ты в ответ не сказала, что любишь меня?»

Еще раз – забота о других возможна. А ее условность или безусловность зависят от условности или безусловности нашей любви к себе.

Миф

Невозможно безусловно заботиться о другом человеке. Давая кому-то заботу, я требую что-то взамен

Здоровая реальность

Безусловная забота к другим возможна, если мы научились безусловной любви к себе

Но! Разве безусловная любовь к ребенку не подразумевает условия «он мой ребенок»? Ведь к другому ребенку я буду относиться по-другому.

Абсолютно верно!

Действительно, можно сказать, что выбор человека – единственное условие безусловной любви. Такой вот парадокс.

При этом его достаточно легко разрешить. Давайте немного забежим вперед и представим, что подобное возражение мы слышим про безусловную любовь к себе: «Разве безусловная любовь к себе не подразумевает, что я люблю себя, потому что это я? К другому человеку я буду относиться иначе».

Согласитесь, звучит немного странно. И все же в этом парадоксе заключается суть безусловной любви.

Смотрите.

Если вы любите своего ребенка безусловно, это значит, что единственное, что нужно было сделать этому ребенку, чтобы получить вашу любовь, – появиться в вашей семье. Ему не нужно было мыть полы, приносить пятерки или штопать себе носки – достаточно просто оказаться рядом с вами.

То же относится к партнеру. Единственная причина, по которой я люблю свою жену, заключается в том, что я ее встретил. Ей не нужно специально быть никакой, чтобы повлиять на мои чувства. Не нужно получать научную степень, делать пластику или рожать мне десять детей. Я люблю ее, потому что она стала и остается такой, какая она есть сейчас.

В этом суть безусловности.

И главное! То же касается любви к себе. Единственной причиной любить себя в безусловной любви является тот факт, что я появился на свет. Я люблю себя не за то, что пытаюсь стать «лучшим сыном» для родителей, «лучшим сотрудником» для коллег и начальника или «лучшим писателем» для читателей. Я люблю себя, потому что я – это я.

Выбор человека – единственное условие безусловной любви к другому, которое и подтверждает ее безусловность.

Другими словами, любить человека за факт его существования и ни за что больше и есть безусловная любовь.

И снова. Нет, это не значит, что вы должны любить всех людей на Земле. Любите тех, кого выбрали, к кому испытываете симпатию, но, пожалуйста, любите их такими, какие они есть.

Миф

Здоровая реальность

В этом возражении нет мифа, потому что оно справедливо. И в своей справедливости это возражение еще раз показывает суть безусловной любви

Но! Хорошо, я люблю человека безусловно, принимаю его таким, какой он есть. Но что, если он ко мне плохо относится? Например, бьет меня или обижает. Я ведь буду это принимать. Разве это не значит, что безусловно можно любить только себя и своих детей?

Именно такое возражение я услышал от одной женщины на консультации. Она обратилась ко мне с проблемой самооценки, и когда зашел разговор о безусловной любви, сказала, что безусловно любила в мужа, который бил ее и издевался над ней.

Конечно, в такой истории вывод «нельзя любить других безусловно» кажется логичным.

Если я буду любить человека безусловно, он может плохо обращаться со мной в ответ на мою любовь. А из-за того, что я принимаю его таким, какой он есть, я не смогу за себя постоять.

Это действительно так.

Но на практике здесь нарушается первое и главное правило безусловной любви – сначала безусловная любовь к себе и только потом к другим.

Почему так?

Смотрите. Представим условного Олега, который любит себя условно. То есть Олег не может похвалить себя без причины, не умеет отдыхать или делать для себя что-то хорошее просто так. При этом он боится потерять любые отношения, в которых ему дают внимание, потому что его любовь к себе привязана к поглаживаниям со стороны.

Теперь представим, что в Олега влюбляется Маша. Маша любит Олега, но, к сожалению, условно. То есть пытается его переделать, не учитывает его потребности и эмоции. Что делает Олег? Продолжает страдать, но никуда не уходит. Ведь условием его любви к себе является наличие другого человека. Какого угодно (!) человека.

Печально, конечно, но есть светлая сторона.

Оказывается, в то же самое время Олег из параллельной вселенной начинает встречаться с Лерой, которая (о чудо!) любит его безусловно. Она хвалит прическу Олега, принимает его таким, какой он есть, и интересуется, чем он хочет заняться вечером. И как же реагирует Олег? Примерно так:

– Она сама не понимает, что говорит. Никакой я не умный и не красивый. Наверное, она чего-то хочет от меня. И еще спрашивает, чего я хочу. Я-то откуда знаю? Пусть сама

решает, что нам делать и чем заниматься.

Понимаете, к чему я клоню? Как бы ни любили Олега, он в условной любви к себе остается несчастен, потому что ему постоянно нужен другой человек для подтверждения своей нужности, а у любого другого человека (внимание!) есть своя жизнь.

Первое и главное правило безусловной любви в отношениях: «Сначала безусловная любовь к себе и только потом к другим».

Еще раз.

Если вы нарушаете это правило, плохой партнер в отношениях будет вас использовать, а вы – терпеть это в страхе потерять источник внимания. Как женщина, которая обратилась ко мне с этим возражением. С хорошим же партнером вас будет регулярно преследовать мысль «я не дотягиваю» со всеми вытекающими.

Выход? Есть! Учиться безусловно любить себя. Об этом мы поговорим совсем скоро.

Миф

Если я буду любить других безусловно, они станут меня использовать

Здоровая реальность

Люди будут меня использовать, только если я не способен безусловно любить себя

Но! Так чем в итоге безусловная любовь к другим лучше любви условной?

Если одной фразой, то:

Безусловная любовь – любовь без насилия.

В этом ее главное отличие и преимущество.

Любя человека безусловно, вы стараетесь насильно не переделывать его, не менять его привычку проводить вечера за компьютером, не заставлять ходить в спортзал и не переубеждать в том, что майонез с ГМО безвреден. Вы говорите о своем недовольстве, но не идете дальше там, где человек сопротивляется. Любите его таким, какой он есть.

И главное – получаете то же самое в ответ.

Из этого вытекают все остальные преимущества безусловной любви в отношениях:

- меньше ревности;
- меньше критики;
- меньше споров;
- меньше затаенных обид.

Замечу – не без (!) ревности, критики и так далее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.