

Тарамышева О.А., начальник отделения
психологического обеспечения федерального казённого учреждения
управления исполнения наказаний управления федеральной службы
исполнения наказаний России по Тамбовской области

ЭГОИЗМ – РУГАТЕЛЬСТВО ИЛИ КОМПЛИМЕНТ?

«Надо любить и принимать себя, чтобы быть психически здоровым и хотя бы относительно счастливым», - убеждают психологи. «Нет ничего хуже эгоизма!» - отзывается общественная мораль. А мы топчемся перед неразрешимой дилеммой.

Эгоизм – это любовь к себе? Нет. Как ни странно это ее противоположность. Эгоист сосредоточен на себе именно потому, что какие-то стороны собственной личности его тревожат, раздражают, огорчают. Он не принимает себя, он собой недоволен, в чем-то самого себя обвиняет. Следовательно – не любит.

Человек, принявший себя, спокоен и самодостаточен. Чужие удачи не заставляют его чувствовать себя хуже, он успешен, верит в свою способность совершенствоваться и развиваться, доброжелателен. И люди тянутся к нему – будто он знает какую-то тайну, которая им тоже интересна.

Защитленность на собственной личности – это своего рода компенсация отсутствия основательной любви к самому себе. Пустоту, на месте которой должно быть здоровое принятие себя, эгоист по мере сил заполняет завистью, страхом, что его в чем-то обошли, чего-то опять лишили – в общем, чувствами весьма разрушительными.

Обратите внимание: любить себя, достойно оценивать собственные заслуги, быть собой довольным, по нашим представлениям, - стыдно. Экий, дескать, эгоизм! А вот завидовать, подозревать окружающих, обижаться – это мы почему-то себе разрешаем.

Нас учили, что любить надо других... Надо. Больше того, это заповедь. В Евангелии со всей определенностью сказано: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Если мы не любим себя – как нам удастся возлюбить ближнего, отношение к которому прямо пропорционально нашему отношению к себе?! И религия, и философия, и психология сходятся в одном: наши чувства к окружающим – всегда проекция отношения к самим себе. Разве сможем мы принять ближнего, если не принимаем самих себя? Сможем простить окружающим их несовершенства, их ошибки, просчеты, уродливую или, наоборот, слишком привлекательную внешность? Простить другим то, что не прощаем самим себе?

Себя мы не любим и не принимаем, себе самим отказываем в праве быть такими, какие есть. «А как принять себя? – скажете вы. Мне слишком многое в себе не нравится! Ну, может быть, потом, когда исправлюсь...» Беда в том, что пока не примем – не исправимся.

Нелюбовь к себе имеет еще одну уродливую сторону: в ситуации внутреннего дискомфорта человек стремится хотя бы извне получить что-то приятное. Он буквально требует от окружающих проявлений любви и уважения, похвал, знаков внимания. Так что, как ни парадоксально, самовлюбленность – верный признак нелюбви к себе.

Казалось бы, если не любить себя – вредно, а любить – так хорошо и полезно, почему же мы этого не делаем?

Во-первых, намешает воспитание. Кого учили любить себе, хвалить себя? Приветствовалось иное: смирение, скромность. Скромность, конечно, достоинство – но не единственное! А уж человек, в котором эту самую скромность усиленно развивали все детство напролет, и вовсе рискует утвердиться в мысли, что постоянное самоунижение – именно то, чего ждут от него окружающие. Все краски мира для такого несчастного сводятся к двум: сияющее-белой, которой светится смирение, и черной, которой окрашены все остальные черты личности.

Есть и вторая причина избегать любви к себе. Как просто и привычно сказать: «Я – слабый человек, не требуйте от меня слишком многого. Пожалейте! Любите меня таким, каков я есть». Это, конечно, ни в коем случае, не любовь к себе, это иное: не слишком уютная, но не лишенная своих плюсов жизненная позиция. Не нужно прилагать усилия, к чему-то стремиться, стараться. Достаточно подстроиться под авторитарную маму, начальника, общественное мнение и так далее: вариантов масса!

Специалисты установили, что в среднем человек реализует только 10% своих возможностей. Его разум охватывает лишь малую часть того, что мог бы узнать, обдумать, понять. Его сердце испытывает лишь толику той любви, которую оно могло бы испытывать. Человек умирает, зачастую так и не узнав, что такое настоящая жизнь и настоящая любовь. Не правда ли, все это очень далеко от полноты жизни?

«Слава Божия – это человек, живущий полной жизнью», - сказал на заре тысячелетия святой Ириной Лионский. Давайте сегодня его услышим.