

ПОТРЕБНОСТИ.

Наш мир устроен так, что полностью защититься от неприятных переживаний невозможно. Печаль, грусть, утраты и т.д. - всё это - неотъемлемая часть нашей жизни. Но, может быть, именно в этом и состоит великая мудрость жизни. Американский писатель Джон Стейнбек писал: «какая радость в тепле, если холод не подчеркнёт всей его прелести?». О том, что нам хорошо, мы бы и не догадывались, если бы не представляли, что бывает и плохо. Поэтому огорчения, обида, печаль - всё это дано нам для того, чтобы мы ценили все те блага, которыми владеем.

Но, иногда так случается, что огорчения, недовольства, обиды и т.д. выступают на первый план, омрачая всю душевную жизнь. Почему так происходит? Отрицательные эмоции возникают тогда, когда остаются неудовлетворёнными какие-то важные потребности человека. Проще говоря, человек чувствует себя несчастным, не получая того, что ему необходимо, либо получая нечто совершенно противоположное. Что же ему необходимо?

Согласно одной психологической теории, человеческие потребности можно представить в виде пирамиды, в основании которой лежат простейшие нужды, а на вершине - духовные устремления. Однако далеко не каждый человек достигает вершины. Ведь для этого надо сначала преодолеть нижние ступеньки, то есть удовлетворить простейшие потребности - в пище, тепле, сне и т. п. К счастью, простейшие потребности почти любого из нас удовлетворяются в достаточной мере. И мы поднимаемся на следующий уровень потребностей. А вот их-то удовлетворить оказывается не так просто. Что же это за потребности? Они присущи любому из нас и определяют наше отношение к жизни.

Прежде всего, это потребность в безопасности, стабильности, надёжности. Чтобы хорошо себя чувствовать, человек должен быть уверен, что ему ничто не угрожает, а в случае опасности ему обеспечена защита. Испокон века человек знал, что в мире, полном опасностей, одному прожить практически невозможно. Он надеялся на поддержку близких - родственников и друзей, которые всегда готовы за него вступить, прийти на помощь, выручить в беде. И если человек вдруг обнаруживает, что положиться ему не на кого, что все от него отвернулись, - это порождает тяжёлые душевные страдания (хотя сам человек может и не отдавать себе отчета в их причине).

Впечатление об отсутствии опоры может быть и поспешным и преувеличенным. Например, оно иногда возникает, если тебя предал или обидел близкий друг, или ты рассчитывал на симпатию, а столкнулся с насмешкой. Что и говорить, переживать подобное неприятно. Не надо только это переживание преувеличивать.

С надежностью и безопасностью тесно связана другая потребность - в привязанности, уважении и любви. Бывало у тебя такое, когда ты в порыве гнева заявлял, что тебе совершенно безразлично то, как к тебе относятся окружающие. Но, сам-то ты, наверняка, прекрасно понимал, что такого не может быть! Скорее всего, это просто такая не очень удачная форма самозащиты от чьего-то осуждения и неприязни. Конечно, чужое мнение нас действительно может не слишком волновать, и мы даже готовы не обращать внимания на то, что какой-то не интересный нам человек нас недолюбливает. Однако непременно есть те люди, чье мнение нам небезразлично. Их симпатией, расположением мы дорожим и хотели бы, чтобы они нас уважали и ценили. Если не находится никого, кто проявил бы к нам привязанность и любовь, или хотя бы товарищеское участие, мы чувствуем себя потерянными и никчемными.

Не менее важно и то, чтобы человек сам себя любил и уважал, достаточно высоко ценил. Речь идет не о самовлюбленности, как у мифического Нарцисса, который, согласно преданию, влюбился в собственное отражение и умер от тоски. В данном случае мы говорим об элементарном самоуважении и здоровой самооценке, о естественной любви к себе. Почему-то принято считать, что любовь к себе - чувство нехорошее. Однако попробуем представить себе человека, который совершенно лишён подобного «недостатка». Перед нами предстанет индивид, преисполненный бескорыстной любви к окружающим, который при этом не испытывает никакого уважения к себе. Чужие потребности он с готовностью спешит удовлетворить, а о своих либо думает в последнюю очередь, либо вообще не думает.

И такие люди - не любящие себя, - отнюдь не редкость. Почему-то именно такие люди не очень приятны в общении, чем-то недовольны, сердиты и т.д. Дело в том, что никакой любви к ближним у них не возникает. Беспощадно требовательные к себе, они столь же суровы к другим, нетерпимы к ошибкам и неловкостям. Тех, кто безжалостен к самому себе, люди обходят стороной.

Недаром библейская заповедь призывает возлюбить ближнего... как самого себя! То есть любовь к себе, даже согласно строгим библейским канонам, - вовсе не грех, а источник и отправная точка благодатной любви к ближнему.

Человеку необходимо чувствовать, что ему есть, за что себя любить и уважать. А такая уверенность не может сама по себе вырасти «изнутри», она должна опираться на какую-то внешнюю оценку, то есть, на мнения и суждения тех, кому мы неосознанно доверяем право на оценку. Это, прежде всего, самые близкие родственники (в первую очередь - родители), а также друзья, которые хорошо нас знают и могут правильно оценить. Иными словами, наша самооценка, хотим мы того или нет, складывается под влиянием их оценок. И если человеку вдруг начинает казаться, что все вокруг относятся к нему плохо или просто им пренебрегают, у него невольно возникает вопрос: а за что ему самому себя любить и уважать?

Бывает и так, что со временем сложившаяся самооценка начинает влиять и на мнение окружающих, особенно тех, с кем человек встречается впервые. Если он сам ценит себя невысоко и постоянно ждет осуждения, упреков и насмешек, то окружающие склонны поверить такой оценке. Они начинают подстраивать под нее свое отношение, и в результате человек окончательно укрепляется в сознании собственного ничтожества.

От недостатка самоуважения возникает не меньше бед, чем от глупого самолюбования и бахвальства!

Помни об этом!

Как правило в жизни разочаровывается тот, кто отчаялся заслужить симпатии окружающих и сам не испытывает любви и уважения по отношению к себе.