

Не думаю, что открою Америку, если скажу, что многие попадают в зависимость потому как всецело/изрядно не довольны собой,



своей жизнью. Потому как не любят себя. Ненавидят. И чрез такое к себе отношение неспособны принять окружающий мир. Им кажется, это он, этот мир в ответе за их «не сложилось», и от досады бегут из него в другие миры, услужливо предлагаемые алкоголем, наркотиками, Интернетом и прочими проводниками в «лучшую» жизнь.

Или обратная крайность – любовь к себе непомерная – я – Бог, и все это вокруг существует лишь для меня. Да только любовь эта извращенная, слепая к себе и другим. И если Вселенная по какой-то причине перестает вдруг вертеться вокруг тебя, задетое и больное твое самосамолюбие машет на все и отправляется в самозабвенный заплыв.

Так к чему я веду?

Автор: Tasha

02.11.2015 20:35

---

Два года назад без малого у меня случился здесь в блоге диалог с одной посетительницей о том, как бороться с алкоголизмом, выведший нас на вопрос о любви. Приведу здесь его целиком:

**# Ирина** 20.01.2014 09:38

Знаете, бороться надо. Я тоже алкоголичка, вроде как приличная... И если бы моя семья, отец, подруги не тормозили меня насильно, т.е. не боролись бы за меня, то я уже давно закончила бы свою жизнь под забором.... А почему пьет человек? Наверняка у него есть причины, почему то я не от кого здесь не услышала такого вопроса?

**# Tasha** 20.01.2014 14:15

Ирина, почему-то пьют только в начале, потом пьют потому, что не могут не пить, ибо зависимость. Какую бы причину не назвал вам алкоголик - это всего лишь оправдание своего нежелания бороться со своим же недугом. По течению плыть всегда легче, чем против. В другом комментарии в этом блоге Вы пишете, цитирую:

*я пью временами, а затем меня вылавливают родственники и кодируют - опять затишье на год....., потом срываюсь..., и так всю жизнь, а мне уже 44 года...*

Так вот что я думаю, если бы Ваши родственники не боролись с Вами, вы бы уже вовсю боролись за себя. Ну и оставили бы под забором, оттуда тоже выбираются, и если выбираются своими силами, назад уже никто не просится. А так, чего трепыхаться самой, есть же кому трепыхаться, отловят, спасут, жизнь еще на год продлят. А дальше то что?

**# Ирина** 24.01.2014 16:30

Хороший вопрос! А ты как думаешь Tasha? А я думаю, дальше просто конец жизни!

**# Tasha** 24.01.2014 21:37

Плохой ответ, Ирина. Если б Вы знали, сколько раз мне приходилось слышать подобные слова от людей, страдающих алкоголизмом. И ничего себе, живы и могут похвастать большими сроками трезвости. Избавьтесь от жалости к себе, наконец, и поймите, Вам и только Вам решать, конец это или начало. Вы и только Вы творец своей судьбы. Вы и никто другой.

**# Ирина** 25.01.2014 06:38

Спасибо тебе! Мне есть очень много чего рассказать - опыт алкогольный присутствует.... Хорошо, что я зашла на этот сайт... Спасибо за поддержку Tasha, как бы это не было горько !!!

**# Ирина** 25.01.2014 09:23

Ты пишешь: избавиться от жалости к себе. А как насчет - "себя нужно любить" ?

**# Tasha** 25.01.2014 10:48

А разве это одно и то же? Я так это вижу: Жалеть себя - видеть проблемы в других и думать, что решение этих проблем зависит целиком и полностью от них, а не от тебя, или видеть проблемы в себе, но не верить в то, что сможешь их решить. Любить себя - видеть проблемы в себе, признавать их и верить в то, что сможешь совладать с любой из них. Махатма Ганди говорил - "Хочешь изменить мир - начни с себя". Иначе говоря, хочешь избавиться от жалости к себе - начни себя любить.

**# Ирина** 25.01.2014 12:16

Как то все сложно и запутано в твоём понимании жалеть и любить....

# Tasha 25.01.2014 13:13

Ничего сложного. Жалость губительна, любовь созидательна. Жалея, мы оказываем плохую услугу себе и другим. Жалея себя, не замечаем собственных проблем, отодвигаем их на задний план. Жалея других, не даем им увидеть в полной красе их проблемы. Когда кто-то из жалости берет на себя проблемы другого, он лишает другого возможности самому их решить и через это обрести уверенность в себе и вырасти в своих глазах. Любя, мы оказываем реальную помощь себе и другим, не позволяем себе и другим превратиться в безвольное нечто, чья жизнь зависит от кого или чего угодно, только не от нас самих. К примеру, мать, которая нянчится с сыном-алкоголиком до его старости, это не любящая мать, это жалеющая мать. Любящая мать позволила бы сыну повзрослеть в свое время, оставив его один на один со своими проблемами.

А недавно я набрела на [размышления о любви великого мудреца современности Ошо](#) и с удивлением обнаружила, что почти то же пыталась тогда донести до Ирины. Теперь же хочу донести и до вас:

«Я учу вас сначала любить самих себя. Это не имеет ничего общего с эго. Фактически, любовь – это такой свет, что темнота эго вообще не может в нём существовать. Если ты любишь других, если твоя любовь сфокусирована на других, ты будешь оставаться в темноте. Обрати свой свет сначала на самого себя, стань сначала светом самому себе. Пусть этот свет рассеет твою внутреннюю темноту, внутреннюю слабость. Пусть любовь сделает тебя огромной энергией, духовной силой.

Любовь к себе не подразумевает эгоистической гордости, совсем нет. Фактически, она подразумевает прямо противоположное.

Любовь расплавляет замороженное эго. Эго подобно кристаллу льда, а любовь – утреннему солнцу. Теплота любви... и эго начинает таять. Чем более ты любишь себя, тем меньше находишь в себе эго, и тогда эта любовь становится великой медитацией,

## Как победить зависимость. Идея 9 – любовь исцеляющая

Автор: Tasha

02.11.2015 20:35

---

великим скачком в божественность.

Люби себя, говорит Будда. И это может трансформировать мир. Это может разрушить всё уродливое прошлое. Это может провозгласить новую эру, это может стать началом нового человечества».

Имеет ли смысл что-нибудь добавлять? Сомневаюсь. Поэтому просто скажу - любите себя настоящей любовью и будьте свободны.