

Люблю, не люблю...



«Люблю»... какое прекрасное слово! Будучи ребенком, нам его часто говорили наши родители, но чем старше мы становимся, эти слова уже не так часто появляются из их уст, да и нам они уже не так нужны. Мы начинаем испытывать потребность в любви, но уже не от родных людей, а от своей второй половины. Либо мы находимся в поиске человека, от которого жаждем услышать это слово.

Так уж сложилось, что обычно любовь вспыхивает в наших сердцах благодаря другому человеку. Происходит это почти у всех одинаково. Живешь себе обычной жизнью, спокойной и размеренной, и вдруг на твоём пути появляется некто особенный, как нам кажется... В сердце, как по волшебству, включается свет, в животе начинают «летать бабочки» и в одночасье все вокруг

преображается. Прощай спокойствие и размеренность. Да здравствует любовь! Жизнь разделяется на «до» и «после». Естественно, то, что было «до», теперь кажется серым и унылым. То, что «после» - не жизнь, а настоящая сказка с волшебными искрами и приключениями. Почему так происходит? Эта так называемая «биохимия любви», зависимость от гормонов.

Исследования показывают, что для возникновения взаимной симпатии и взаимного притяжения требуется немного: от одной минуты до четырех. Потом «в работу» включаются гормоны, так называемые нейромедиаторы, которые непосредственно влияют на мозг: дофамин, сератонин, эндорфин. Особенно эндорфины - это группа полипептидных химических соединений которые естественным путём вырабатываются в нейронах головного мозга и обладают способностью уменьшать боль, аналогично опиатам, и влиять на эмоциональное состояние. Они приносят влюбленным ощущение благополучия, спокойствия и защищенности. При расставании - у нас сокращается выработка эндорфинов, портится настроение, мы начинаем испытывать грусть и апатию. Поэтому ощущаем потребность в «любимом» человеке, и хотим вернуть отношения.

Но считаются ли такие отношения здоровыми. Существует очень хорошее описание: «Я умею жить без тебя. Я могу жить без тебя. Но хочу – с тобой». Часто люди путают любовь с созависимостью, имеют странные представления о том, что такое любовь, как она проявляется и выражается. С этим чувством связана масса контаминаций, таких как: «Бьёт – значит любит», «От любви сердце

рвётся на части» и многие другие. А ведь любовь – это не про целенаправленное причинение боли любимому человеку, и не важно, физической или душевной и вообще не про боль.

Отношения, основанные на любви, взаимной любви, наполнены теплом и нежностью, заботой и принятием, пониманием, уважением и страстью. И можно еще долго перечислять, чем они наполнены. Важно понимать, что когда любят, то любят не за «что-то», а просто за то, что человек есть, такого, какой он есть, без «но», без компромиссов. Любят все ваши достоинства и недостатки. Не пытаются вас переделать и не требуют от вас, топая ножками, чего-либо, а наслаждаются вами и тем, что вы просто есть.

И самое прекрасное описание любви – у Эриха Фромма в его работе «Искусство любить». Суть его в том, что человек, чтобы любить, должен начать с самого близкого – с себя. Полюбить и принять себя самого, наполниться любовью к себе и ко всему вокруг, ко всему миру. Когда он, как сосуд, будет наполнен этим чувством до краёв, то он сможет делиться им с миром, и с другими людьми. Делиться бескорыстно, не ожидая чего-либо взамен. И мир его будет выстроен таким образом, что в нём будут такие же люди как он, наполненные и щедро дающие любовь миру.

Любите мир, в котором вы живёте, людей, которые вас окружают и пусть в вашей душе будет гармония и равновесие.