

Поиск идеальных отношений.

Реквием по мечте

Хотеть самого лучшего — это нормально.

Другое дело, когда поиск любви и отношений затягивается на месяцы и даже годы.

Когда каждый раз, и со временем всё чаще, сталкиваешься с разочарованием в том-самом-человеке.

Когда постепенно учишься не очаровываться вовсе.

Когда вроде теплится, а вроде и нет надежда на встречу с тем единственным, с кем состоится наконец счастье.

Наше детство начинается со сказок.

В школе мы читаем много повестей «о настоящем человеке», всю жизнь смотрим фильмы о богатых и красивых, каждый день соцсетейные друзья выкладывают вереницу фоток успешной карьеры, счастливых объятий, улыбок и прочих свидетельств о том, что жизнь удалась.

Помогают или мешают такие «стандарты»?

Да, помогают.

Потому что без системы координат и образа для подражания невозможно понять собственных стремлений и сформировать собственное представление о том, что такое хорошо и что такое плохо.

Да, мешают.

Потому что это всего лишь набросок, идеализированное представление. Многие так и остаются в одиночестве, потому что перебирают и не могут найти гармоничных отношений, отношений, в которых всегда хорошо. Или, например, хронически не удовлетворены работой, начальником, страной, судьбой.

Конечно, это не означает, что не бывает разрушительных рабочих или личных отношений.

Речь скорее про систематическое «не то», «не до то» и «то, да не то».

Есть такой период во взрослении: называется разочарование.

Не знаю точно, когда он наступает: у кого-то в 25, у кого-то в 50, у кого-то вообще не наступает.

Это период, когда понимаешь: что кое-что не случится, не сбудется, не удастся: в самореализации, в карьере, в творчестве, в личной жизни, в признании, в успехе, в везении, в желаниях и планах.

В период раз-очарования вдруг становится совершенно ясно, что: Идеала нет.

Мир несовершенен.

Наши родители ошибаются.

Наши дети неидеальны.

Мы сами с косяками.

Кое-что, о чем написано в сказках — утопия.

Многое из того, что живет в наших мечтах — никогда не сбудется.

В этот период жить очень непросто, может возникать и паника, и апатия, и подавленность, и злость.

И да, в раз-очаровании можно застрять.

Например:

Якобы смириться, пеняя на злой рок, правительство, родителей, и неблагоприятный седьмой лунный цикл.

Или продолжать перебирать варианты, совершенствуя поиски своего идеала. Здесь возможны подварианты:

1) Ищу не там и не того, сейчас я буду искать лучше.

2) Я сама недостаточно хороша, сейчас я заработаю, достигну, научусь - и тогда всё случится.

И тот и другой вариант — временная мера облегчения.

Попытка не встретиться с истинным раз-очарованием.

Таким смиренным, покорным и целительным.

Оно наступает, если пере-живать боль, пере-живать отчаяние, пере-живать страх, пере-живать бессилие и вообще всё то, что сопутствует развенчанию идеальности.

Секрет заключается в том, что, принимая собственные недостатки и ограничения, относясь к ним с бережностью и уважением, учась останавливать свое внимание и благодарить себя за то, что так получается и удается, мы становимся более терпимы, благосклонны и чутки к другим людям и миру в целом.

Это не «розовые очки».
Это прожитое разочарование.
И это светлое чувство.

В нём есть вкус настоящего дня, в котором много хорошего, и притягательность и ценность вот-того-что-уже-есть.

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт