

5. Аз, ти и ние

- **Идеалистичният ни подход към интимните връзки. Любов и влюбване**
- **Предизвикателства пред съвременното партньорство**
- **Смисълът на съвременното партньорство**
- **Условия за изграждане на «ние», без да се отказваме от «аз» и «ти»**

От изложеното дотук открихме как отношенията в семейството ни формират и кои са пречките в нас, за да открием и задържим любовта. Набелязахме и пътя, който е нужно да извървим, за да реализираме една от най-големите си мечти – създаването на интимна връзка, която да ни носи щастие и удовлетворение, да ни зарежда и мотивира за развитие, да ни дава чувството, че сме полезни, харесвани и обичани.

В тази част от книгата ще разгледаме как идеализмът се отразява на подхода към интимните ни връзки. Ще вникнем в някои от предизвикателствата пред съвременното партньорство и неговия смисъл. Ще се спрем на необходимите условия за изграждане на „ние“, без да се отказваме от „аз“ и „ти“, от нашите стремежи и мечти и без да потъпкваме мечтите на партньора ни. Ще разгледаме и мисленето и поведението ни по време на конфликт.

Идеалистичният ни подход към интимните връзки. Любов и влюбване

Подходът към нашите интимни връзки в много отношения наподобява този към родителите ни и родното семейство. Преминавайки през различни предизвикателства, на нас ни се иска да вярваме, че е възможно да имаме *идеално семейство*, такова, в каквото не сме имали шанса да израснем. Убедени сме, че сме способни да изградим *идеалната връзка*. По тази причина по-голяма част от връзките започват с влюбване, което е плод на нашите идеали и следствие на убедеността ни, че сме намерили *идеалния партньор*, с когото можем да изградим *идеалните взаимоотношения*. *Влюбването почива на онова, което ни липсва и към което се стремим*. Затова, когато се влюбим, ние виждаме това, което искаме да видим. Нашето възприятие има много малка връзка с това, което представлява всъщност обекта на нашето влюбване. И след като започнем да си отваряме очите за реалността, настъпва разочарованието, което е право пропорционално на силата на влюбване, т.е. на силата на заблудата ни.

Всички знаем, съзнателно или не, че периодът на влюбване неизбежно отминава. Можем дори да казваме, че сме наясно, че няма идеална връзка, нито идеални хора. Но въпреки това дълбоко в нас има надежда, че идилията може да продължи вечно, така както е в приказките. Искане ни се да вярваме, че точно при нас ще е различно. Тази нагласа ни прави неподготвени за реалния живот.

От практиката ми с различни семейства съм установила, че много от проблемите идват от
Това е откъс от книгата „Любовта в семейството”.
Всички права са запазени © 2012

нереалистичните ни очаквания отношенията в семейството винаги да са такива, каквито са в началото – безоблачни. Партньорите вярват, че щом се обичат, те винаги ще се разбират и нямат нагласата, че трудностите и разногласията са нормална част от ежедневието на семейството. По тази причина не са подготвени да се справят с тях.

Очакванията за безоблачна връзка се базират както на стремежа ни към идеална връзка, така и на вярата, че за всеки човек има един подходящ партньор и щом сме намерили „нашата половинка“, „човекът, който е за нас“, щом сме „едно цяло“, трябва да мислим и действаме по еднакъв начин и да се разбираме едва ли не без думи. Затова различието на другия предизвиква голямо дразнение в отношенията и е повод за много конфликти. Така много двойки изобщо не стигат до изграждането на „ние“, а остават на ниво „аз“ и „ти“ и воюват, за да наложат своето мислене, да постигнат своите желания. В такава ситуация разочарованието е голямо. А то лесно може да прерасне в агресия, отчуждение и дори омраза.

За стремежа ни към влюбване допринася и дълбоко вкорененото в нас убеждение, че наличието на силна любов, най-често свързвана със страстта, е повод човек да се обвърже и гаранция да има щастлив семеен живот.

От изложеното по-горе става ясно, че влюбването често е свързано с мислене, подчинено на идеализма, а зрелостта изисква да се откажем от него.

Така стигаме до извода, че *зрялата любов е тази, която не започва с влюбване или го е надмогнала, т.е.,*

Това е откъс от книгата „Любовта в семейството“.

Всички права са запазени © 2012

лишена е от страст. Тук може би много хора ще се разочароват, защото този, който е изпитвал тръпката на влюбването, знае колко примамливо е това усещане, колко зареждащо за живот е. Чувстваме, че сме велики, безсмъртни, способни на всичко. Но уви – за кратко! Всички хора, изпитали това усещане, знаят и колко зле се чувстват след като този период премине – сякаш са пропаднали в бездна. Намираме се в такава безизходица, че ни е трудно да намерим сили да продължим. Както се казва, «светът се е сринал» за нас.

Затова и скоро след това започваме да търсим обект за следващото разтърсващо ни влюбване, да изживеем отново тръпката, благодарение на която да се чувстваме «живи». И така отново и отново до неизбежното разочарование, докато не обявим, че другият пол не става за нищо или пък ние сме някакви неудачници, на които в нищо не им върви.

Търсенето на усещанията, породени от влюбването и убеждението ни, че страстта е показател за силна, «съдбовна» любов, е причина за голяма част от изневерите, особено на жените. Затова и те по-често са дотолкова разочаровани след няколко неуспешни опита, че са склонни да останат сами до края на живота си.

Защо тогава държим толкова на тези преживявания? Защото имаме огромна нужда от доказателства, че заслужаваме любов! Изпитваме страст заради нашата необходимост да бъдем харесвани и обичани. И когато сме недоволни от това, което получаваме, страстта си отива.

Докато сме търсеци в отношенията обаче, ние не обичаме. Любовта идва, когато надскочим себе си, своите желаниа и очаквания, и независимо от тях

Това е откъс от книгата „Любовта в семейството”.

Всички права са запазени © 2012

изпитваме интерес към другия и желание да го подкрепяме. За тази цел е необходимо да го познаваме, а за това се изисква време и дълбочина в общуването. В любовта човек не губи връзката със себе си, а напротив – засилва я, дава изява на най-доброто и помага и на другия да открие и изяви най-ценното от себе си.

За да изживеем такава любов, освен работата върху идеализма и зависимостта си, върху самочувствието и самооценката си, е добре да сме наясно и с някои фактори, произхождащи от условията, в които живеем.

Предизвикателства пред съвременното партньорство

Промяната в обществото е по-интензивна от всякога, но промяната в семейството не се извършва с темпове, адекватни на промените извън него. Причината за това е, че семейството е консервативна единица, в която моделите на поведение се предават несъзнателно. Необходимо е осъзнаване и усилия, за да променим това, което не отговаря на нашите стремежи.

- Една от причините за трудностите в съвременните бракове *е стремежът към индивидуализация.*

Допреди няколко десетилетия бракът е съществувал като форма, в която мъжът и жената взаимно се допълвали – жената се грижела за дома и децата, а мъжът – за прехраната и контакта с външния свят. Водеща била целта да се отгледат и възпитат

Това е откъс от книгата „Любовта в семейството”.
Всички права са запазени © 2012

Цялата книга можете да
закупите онлайн на

www.lubovta.bg