



Илона Бонивелл (Ilona Boniwell) – доктор психологии, руководитель магистерской программы по прикладной позитивной психологии в университете Восточного Лондона (Великобритания).

Учиться **видеть** хорошее

«Ну отчего же так трудно снова влюбиться?» – с отчаянием спросила меня недавно моя разведенная подруга. И я могу

ее понять: найти вторую половинку, полюбить становится труднее со временем. С пережитыми разводами и романами, с растущими детьми и стареющими родителями... Опыт нас отрезвляет: недостатки мы успеваем заметить прежде, чем дадим волю чувствам. С другой стороны, сегодняшняя реальность увеличивает наши ожидания. Ведь выбор бесконечно растет: в сфере товаров и услуг, в развлечениях и в общении... Появляется ощущение, что можно, сравнив характеристики, цену и качество, выбрать самое лучшее – будь то мобильный телефон, машина или новый партнер. Можно ли смириться с «неполной комплектацией»? Да, если влюбиться. Но влюбиться не получается: замкнутый круг.

Я думаю, что стремление к совершенству опасно, потому что его как такового нет. Потратив впустую массу сил и времени, можно разочароваться не только в других людях, но и в самом себе: я не общительный, не сексуальный, никому не нужный... А кроме того, у наших ожиданий нет границ! Чем больше

ты кого-то ищешь и ждешь, тем более недостижимым и эфемерным становится объект.

Как же все-таки сузить поиск до одного, вполне реального и живого человека и сказать: все, выбор сделан? Как найти золотую середину между реальностью и мечтой? Как поубавить свой максимализм?

ВЛЮБИТЬСЯ МОЖНО – ЕСЛИ НАУЧИТЬСЯ ПРИНИМАТЬ ТО, ЧТО ДЛЯ НАС ДОСТАТОЧНО ХОРОШО, И ЦЕНИТЬ СОБСТВЕННЫЙ ВЫБОР.

Мне кажется, что в первую очередь надо обратить внимание не на потенциального партнера, а на свою способность получать удовольствие от того, что есть в нашей жизни, от того, чем мы обладаем сейчас. И научиться принимать то, что достаточно хорошо для нас. Спросите себя: «Являюсь ли я совершенным? Если нет, какое я имею право требовать этого от другого человека?» Мне очень много пришлось поработать над собой в этом смысле. Даже при тех стабильных отношениях, которые у меня есть, я иногда думала: а вдруг мне удастся найти что-то получше? Здесь помогает, кстати, простой тест. Решите для се-

бя, какие три самых главных качества вы хотите найти в другом? Не 15, а три! И, если у человека есть эти качества, скажите, зачем же пытаться искать в нем другие 12?

Абсолютно непродуктивно сравнивать себя и своего возможного избранника с другими парами. Почувствуйте удовлетворение своим

выбором – ведь это ваш выбор! Попытайтесь понять, чем он хорош, а не плох. Тенденция замечать плохое исторически развита в нас очень сильно: чтобы выжить, человеку приходилось всегда ждать подвоха. Ну теперь-то мы можем позволить себе расслабиться и видеть хорошее.

www.psychologies.ru

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.