

какой семья должна быть. Распадается же союз двоих в том случае, если реальность с этими ориентирами категорически не совпадает. Тогда мы называем свои отношения разочарованием и крушением надежд, хотя порой они были обречены изначально, и к моменту разрыва ничего существенно не изменилось — лишь проявилось и наконец стало видимым для нас. А порой ничего фатального на самом деле не происходит, просто мы восприняли происходящее как тупик, поскольку не умеем сменить рамку и увидеть ситуацию по-другому... Все зависит лишь от нашего восприятия. Ну и от привычных идеалов, конечно.

Итак, каковы же они, **миражи, на которые мы ориентируемся?**

Это — отсутствие ссор, полное взаимопонимание и безоговорочное принятие правил друг друга, абсолютное послушание детей и неограниченная возможность личностного роста.

Казалось бы, ну какие же это миражи? Ведь как без всего этого, на этом же семья и должна строиться! Однако, даже из таких абсолютных ценностей, как свобода, равенство и любовь, люди порой умудряются сотворить нечто уродливое и нежизнеспособное, если не знают меры в своем стремлении к совершенству: перфекционизм и негибкость способны извратить любые изначально благие мотивы и намерения.

Идеалы, бесспорно, необходимы как стимул, как некая линия горизонта, к которой следует стремиться, однако когда планка установлена чересчур высоко, это всегда чревато проблемами.

Чрезмерные требования к себе приводят к истощению всех ресурсов, а еще к тому, что мы начинаем жить не своей жизнью, превращаемся в неестественно правильных существ, которыми на самом деле не являемся, и в результате ломаемся рано или поздно: ходить на цыпочках постоянно — невозможно. Мы навязываем себе комплексы и отягощаем себя чувством вины и в результате оказываемся управляемыми, сломленными и очень далекими от счастья.

Чрезмерные же требования к партнеру приводят к тому, что ни с кем мы не сможем найти гармонию, сколько бы ни искали. Каждый новый человек в нашей жизни неизбежно становится «обманувшим ожидания», и ни один наш избранник не сможет

соответствовать придуманной мечте, в то время как вполне могли бы сделать нас счастливыми, если бы мы воспринимали его как реального человека и не гонялись за миражами, созданными нашим воображением.

Рассмотрим же все эти ловушки подробнее.

**Мираж первый: семья — это сообщество любящих друг друга людей, и поэтому никакие другие чувства, кроме любви и идеальной гармонии, не имеют права на существование.**

Нам очень хочется в это верить. Когда «призрачно все в этом мире бушующем», человеку нужно хотя бы в семье найти надежную гавань и защиту от общества, полного разочарований и угроз. Желание нормальное и правильное, однако базируется оно на заведомо ложном представлении о чувствах как о чем-то раз и навсегда определенном, статичном, стабильном. На самом деле это не так: любые отношения — это динамичная, изменяющаяся система, и наши чувства к близким, эмоционально значимым людям практически всегда неоднозначны и порой амбивалентны. В народе для этого придумана довольно категоричная формула «от любви до ненависти — один шаг». На самом деле все не так полярно и контрастно, однако суть как раз в том, что в любом случае и любовь, и родственные чувства — это своеобразный коктейль из привязанности, нежности, обид и множества других оттенков, благодарности, нежности, обид и множества других оттенков. Черного и белого здесь нет, всегда присутствует вся гамма, однако именно это нас и пугает, ведь хочется только ничем не замутненного позитива, а так не бывает.

Кроме того, любые отношения цикличны: они неизбежно переживают пики и спады, моменты расцвета и кризиса, стремления к сближению и стремления к «свободе». И именно к этому нужно быть готовыми как к норме, а не мечтать впустую о том, что все навсегда должно остаться таким, как в первый день знакомства. Когда у нас возникает недовольство чем-то, мы порой слишком спешим с выводами, не отделяя поступков от всей личности, а своих реакций и эмоций — от реальной картины. Именно поэтому при появлении какого-либо негатива со своей стороны или же со стороны партнера мы склонны слишком быстро впадать в отчаяние, слишком легко разочаровываться и, не осо-