Последняя капля, или Разрушение образа

Наверное, каждый сталкивался с такой ситуацией, когда в одночасье разрушается, казалось бы, крепкая семья, многолетняя дружба, человек «вдруг» уходит с работы, хотя до этого никогда не выражал особого недовольства. Самое интересное, что повод часто известен, но недостаточно значителен для таких судьбоносных поступков. А бывает, что и повода особого нет — лишь общие слова (надоело, разлюбил) или сбивчивые перечисления мелких событий и фактов. «Что это было?» — спрашивают себя не только окружающие, но и непосредственные участники драмы, а иногда (обратите внимание!) даже сам человек

Подсказку иногда дают те, кто говорит о своем муже, жене или друге: «Она (он) оказалась (оказался) совсем другим человеком», «Я в нем ошибался». Но полной ясности все равно нет. Почему долгое время супруг (-а) был (-а) любим (-а) и ценим (-а), а потом вдруг стал (-а) «не тем человеком»? Этот вопрос годами, а порой и до конца жизни мучает тех, кого отвергли. Они пытаются понять, в чем их вина, почему вчера еще были хороши, а уже назавтра стали «не такими», недостойными любви или дружбы. Многие подозревают, что это чьи-то интриги, происки тещи или свекрови, что объяснение кроется в существовании любовниц или любовников. Придумывают любые объяснения, чтобы не теряться в бесконечных догадках. Рассмотрим подробнее причины внезапного расставания дружной до недавних пор пары.

КАПЛЯ ЗА КАПЛЕЙ

Так уж сложилось, что наше восприятие других людей (включая самых близких) зачастую далеко от реальности. Мы придумываем образ человека, во многом основываясь на том, что бы нам хотелось видеть. Все, что не вписывается в созданную нами картину, может долгое время отсеиваться сознанием.

Чаще всего это происходит в эйфории влюбленности. Стараясь понравиться, человек подстраивается, при этом проявляя качества, не всегда для него характерные. И чувствуя, что находит положительный отклик в душе любимого человека, он поначалу старается поступать именно так. Чаще всего это не преднамеренное притворство, а неосознанное желание соответствовать ожиданиям партнера. Со временем самоконтроль ослабевает, ведь в браке, казалось бы, можно и расслабиться… Что же происходит потом?

Созданный образ прочно поселяется в нашем сознании и долго — иногда годы — не позволяет посмотреть на близкого человека трезвым взглядом. Мы отбрасываем все, что противоречит тому впечатлению, которое у нас сложилось. И способны не придавать значения некоторым фактам, не замечать мелкие неприятные эпизоды, пропускать мимо ушей настораживающие слова, пресекать попытки окружающих раскрыть глаза на истинное лицо любимого. Даже отвратительным поступкам мы порой можем найти красивое объяснение.

Но бывает, что поводом к разрушению образа становятся и значительные события: измена, подлый поступок, публичное унижение... Хотя даже такие серьезные проступки далеко не всегда оказываются роковой точкой невозврата к прошлым отношениям. Однако если подобный стресс сопровождается еще и разрушением образа, ни о каком прощении речь идти не может.

Не следует путать разрушение образа с кратковременной постконфликтной депрессией, когда после ссоры человек вспоминает только плохое и в уме перебирает старые обиды. Это состояние быстро проходит, и образ восстанавливается

Но вечно так продолжаться не может. Все, что мы отодвигали, отсеивали, «забывали», прощали, никуда не девается. Оно складируется в подсознании, чтобы, достигнув критической массы, в один далеко не прекрасный момент взорваться и привести к кардинальному перевороту в сознании. Картина испорчена, образ разрушен — и перед нашими глазами возникает совсем другой человек, которого мы не можем ни уважать, ни любить, с которым неспособны жить рядом… Спровоцировать этот драматический переворот в сознании может последняя капля, переполнившая чашу в данном случае не терпения, а заблуждения. Причиной разрушения образа может стать незначительный эпизод, мелкое событие, мимолетное впечатление, несколько слов постороннего человека…

Конечно, окружающие будут говорить о неадекватных реакциях, потому что мало кто поверит, что причиной ссоры на всю жизнь может стать мелкий, не слишком серьезный эпизод. Те, кто смотрел советский фильм катастроф «Экипаж», вспомнит момент, когда жена удивилась внезапному решению мужа развестись: «Из-за крысы?».

Напомним, что разрушение образа возможно не только в сфере любовных и супружеских отношений. Это может быть разочарование в лучшем друге или подруге, в работе, в когда-то уважаемом руководителе, в боготворимом совсем недавно политике. Крушение любых иллюзий может последовать не вследствие осознанного процесса осмысления, анализа, наблюдения, а как результат своеобразного прозрения, как бы помимо нашей воли. Но на самом деле это внешний результат долгой подсознательной работы по накоплению информации, избыточное количество которой однажды нарисует нам качественно иной образ.

Подобные перевороты в сознании весьма часты и в отношениях «отцы и дети». Можно только посочувствовать тем мамам (а именно им свойственно тешить себя иллюзиями), которые наконец понимают, что их мальчик не тонкая натура, а истерический эгоист; дочь — не куколка, а девица легкого поведения; сын — не эмоциональный и талантливый молодой человек, а попросту наркоман.

ОТКРЫТЬ ГЛАЗА

Придуманный образ может быть настолько явным, что окружающим уже давно все понятно, а самый близкий человек по-прежнему слеп, глух и наивен. Что ж, тем драматичнее и необратимее будет горькое прозрение. Зачастую это случается под чьим-то влиянием. Если кто-то открыл нам глаза, это вовсе не означает, что, наслушавшись небылиц, мы способны разлюбить, разочароваться и принять судьбоносное решение. Такой разговор может стать последней каплей, которая позволит проанализировать всю накопившуюся в подсознании информацию. Все ранее вытесняемые факты, впечатления, эмоции, как пазл, вдруг складываются в общую картину. И вот мы видим перед собой не милую, хоть и несколько капризную женушку, а законченную эгоистку, манипулятора и лентяйку. Не верного друга детства, а хитрого прилипалу, пользующегося доверием в сугубо меркантильных целях. Не отдающего все силы работе трудоголика, а подлого изменщика. Не талантливого человека, а обыкновенного разгильдяя, неспособного взять на себя ответственность. Не широкой души человека, а инфантильного мальчика с сединою на висках, которому так и не суждено повзрослеть и стать главой семьи. Мы взяли ярко негативные примеры. Однако не исключен вариант, когда новый, «проявившийся» человек не так уж и ужасен — его качества не плохие, а просто другие, не те, за которые вы его ценили. Так что не стоит впадать в депрессию, если вы в ком-то разочаровались.

РАЗРУШЕНИЕ ОБРАЗА ИЛИ РАЗРЫВ ОТНОШЕНИЙ?

Люди живут вместе не только из-за любви и уважения, но и по привычке, необходимости, вследствие эмоциональной или физической зависимости, ради детей или просто потому, что уходить некуда. Но это будет уже не прочный союз, скрепленный цементом любви, уважения и преданности, а зыбкое содружество чужих друг другу людей, способное разрушиться от дуновения ветра желания перемен, из-за новых чувств, обстоятельств и случайностей.

Если разрушение образа не привело к разрыву отношений, то их еще можно «починить». Заподозрив, что кто-то из близких горько в вас разочаровался, попытайтесь исправить положение. Однако не следует «латать» разрыв с помощью показательно хорошего поведения, притворства и лицемерия. Придется меняться, становиться лучше. Но вначале взвесьте, готовы ли вы всю оставшуюся жизнь соответствовать чьим-то ожиданиям? А может, вы сами уже устали изображать из себя кого-то другого? Или вам хочется отдохнуть и побыть самим собой? И чем обернется для вас такая капитуляция? Симпатичны ли вы будете сами себе?

И УМЕРЛИ В ОДИН ДЕНЬ…

Переворот в оценке спутника жизни может быть вызван и возрастными изменениями. Вследствие грустных прозрений мы видим перед собой уже не двужильного неутомимого работягу, а усталого и немолодого человека. Не вечно юную красавицу, а увядающую женщину средних лет. Конечно, если основой брака была физическая близость, то может произойти охлаждение чувств. Но в семьях, основанных на любви, появляется ни с чем не сравнимая теплая романтическая нежность совместного старения. И это чувство, окрашенное общими воспоминаниями, потребностью заботиться о любимом и благодарностью за его заботу, за совместно прожитые годы, бывает намного прочнее, стабильнее и сильнее, чем бурные чувства молодых лет.

ПОСЛЕДНЯЯ КАПЛЯ В СОЛНЕЧНОМ ЛУЧЕ

Жизнь состоит не только из разочарований, огорчений и крушения иллюзий. Возможны совсем иные ситуации, когда разрушение образа происходит со знаком «плюс». И тогда можно наблюдать внезапно вспыхнувшую любовь между давними коллегами, соседями, друзьями. Незначительный эпизод, случайный разговор, красивый поступок — и вдруг человек раскрывается совсем с иной стороны. И перед вами не серая мышка, а очаровательная женщина с прекрасными душевными качествами. Не молчаливый сдержанный коллега, а надежный благородный человек, способный стать опорой на всю жизнь. Не легкомысленная вертихвостка, а истосковавшаяся по домашнему очагу будущая верная жена, прекрасная мать и все успевающая хозяйка. Не весельчак-балагур, а глубоко ранимый человек, скрывающий за обликом души компании душевные драмы и даже комплексы. За неорганизованным, не слишком аккуратным человеком мы в одночасье можем разглядеть яркую творческую личность. За немного нудным педантом — глубоко порядочного человека, который никогда не даст усомниться в своей верности и любви. За «чурбаном неотесанным» — настоящего мужика, с которым не страшны никакие испытания. Такие положительные разрушения образов возможны и в супружеских отношениях, когда мгновенный переворот в сознании являет перед нами нового, почти незнакомого человека. И он оказывается гораздо лучше и надежнее того, которого мы нафантазировали в угаре влюбленности.

Один из самых благотворных переворотов в сознании часто происходит в процессе созревания личности, когда вместо надоедливых «предков» взрослеющий юноша или девушка увидят перед собой любящих, заслуживающих уважения родителей, готовых всем пожертвовать ради своего ребенка.

КАК НЕ РАЗОЧАРОВАТЬ И НЕ РАЗОЧАРОВАТЬСЯ?

Многое можно сделать еще в самом начале отношений. Постарайтесь внимательнее присмотреться к объекту своих нежных чувств. И хоть влюбленность — не самый лучший советчик, все же стоит произвести своеобразное «тестирование» будущего спутника жизни по основным параметрам — порядочность, верность, готовность помогать, способность сочувствовать и сострадать (или же иным, не менее важным). Лучше с самого начала максимально продемонстрировать и даже обговорить свои недостатки с будущим/возможным партнером, проявить готовность работать над собой, меняться к лучшему. Понимание того, что «бачили очі, що купували», во многом снизит драматизм периода притирания и узнавания друг друга. А еще нужно поменьше лгать и притворяться, не подстраиваться под другого, а быть самим собой, но стараться стать лучше, не совершать недостойных поступков. Никогда не переживайте из-за того, что друг, жена или муж ворчит из-за ваших недостатков: хорошо, что он (она) не питает иллюзий на ваш счет. Задумайтесь о том, что привлекает в вас любимого человека? Стремитесь не утратить этих качеств, а развивать их. Это не гарантия того, что вас никогда не разлюбят, не бросят, что не предпочтут вам кого-то другого. Нет! Но это своеобразная профилактика такого психологического явления, которое мы условно назвали «разрушение образа».

Последняя капля может переполнить не только чашу терпения, но и чашу заблуждения

Мария Кириленко

По материалам индивидуальных консультаций психологов Киево-Святошинского центра социально-психологической реабилитации населения и его информирования по вопросам последствий Чернобыльской катастрофы

ЦСПР
Києво-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення та його інформування з питань подолання наслідків Чорнобильської катастрофи
www.cspr.kiev.ua I www.cspr-vizitka.marka