Prolite – Berhenti Jatuh Cinta Sama Sosok Ideal di Kepalamu! Yuk, Cintai yang Nyata!

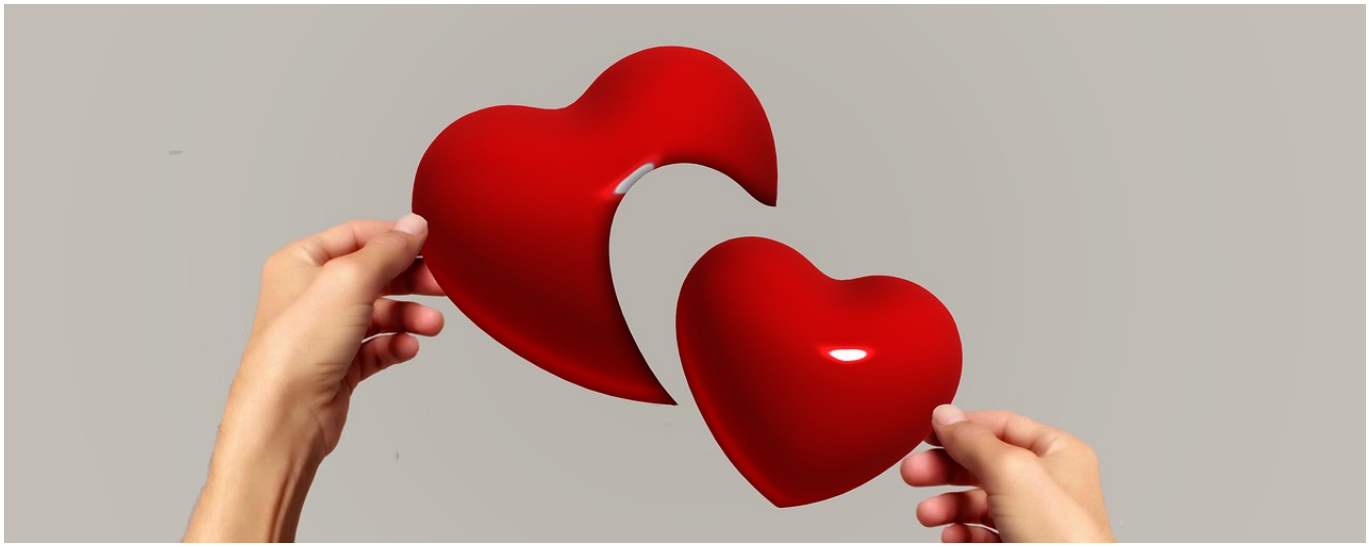
Pernah nggak sih kamu ngebayangin sosok pasangan yang *perfect* banget? Pintar, perhatian, punya selera humor yang pas, setia, mapan, cakep, dan tentu saja… ngerti kamu luar dalam. Rasanya manis banget ya kalau bisa jatuh cinta sama sosok kayak gitu. Tapi masalahnya, sosok itu… sering kali cuma ada di kepala kita.

Kita terlanjur jatuh cinta dengan *versi sempurna* yang bahkan belum tentu nyata. Akhirnya, ketika ketemu orang yang nyata—dengan kekurangan dan kelebihannya—kita mudah kecewa, cepat bosan, atau ngerasa “kayaknya bukan dia deh.”

Dalam artikel ini, kita akan bahas kenapa sih kita sering banget terjebak dalam bayang-bayang sosok ideal, apa bahayanya kalau terus-terusan seperti itu, dan tentu saja, gimana caranya mencintai dengan lebih realistis, tapi tetap tulus. Yuk, simak bareng-bareng!

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Idealisasi: Cara Otak Kita Melindungi Diri dari Rasa Takut Disakiti



Dari sisi psikologi, fenomena jatuh cinta sama “sosok ideal” disebut dengan idealisasi. Ini adalah proses saat kita membayangkan seseorang jauh lebih sempurna dari kenyataannya. Dan uniknya, ini bukan semata karena kita naif—tapi karena otak kita sedang mencoba melindungi kita.

Ketika kita pernah disakiti, dikecewakan, atau merasa nggak aman dalam hubungan sebelumnya, alam bawah sadar kita mulai menciptakan “filter penyelamat.” Kita jadi lebih memilih mencintai dari jauh, dari imajinasi, karena itu terasa lebih aman. Gak ada risiko ditolak, gak ada risiko dikhianati.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Idealisasi adalah bentuk pertahanan diri. Tapi kalau gak dikendalikan, bisa-bisa kita malah hidup dalam dunia ilusi terus dan gak pernah benar-benar siap membangun hubungan yang sehat dan nyata.

Berhenti Jatuh Cinta Sama Sosok Ideal di Kepala : Yuk, Belajar Mencintai yang Nyata

Baca Selanjutnya
Life After Lebaran: Kenapa Nafsu Makan Jadi Gak Terkontrol?