

**Петров Сергей Викторович**  
Психолог, гештальт-терапевт

**Разочарование партнером в здоровых отношениях неизбежно**

И так поговорим об отношениях с точки зрения гештальта, а если быть точнее, то с точки зрения диалогово-феноменологической модели гештальт-терапии. Повторю утверждение, которое я вынес в заглавие – в здоровых отношениях разочарование своим партнером неизбежно. Рано или поздно и, причем не единожды в жизни. Но неизбежно. Вот так вот фатально. Однако есть и приятная новость – в здоровых отношениях очарование своим партнером также неизбежно и тоже не единожды. Разверну свою мысль подробнее.

Отношения могут развиваться по двум противоположным векторам – это отношения где партнерам получается встретиться, и где партнеры так и не встречаются друг с другом. Я думаю, некоторые читатели удивятся – как это не встретиться, а тогда кто же встречается? Об этом обязательно напишу. И так рассмотрим случай, когда партнеры все таки рано или поздно встречаются. В начале отношений как это не парадоксально на первый взгляд речь о том, что мы видим реального партнера (это конечно достаточно условный тезис) почти не идет. Все что мы видим – это как правило, наши буйные проекции на данного человека, наши фантазии по поводу его. Мы встречаем много нового, интересного в поведении нам другом, точнее в большинстве своем только то, что хотим замечать. И эта новизна (точнее наши переживания новизны) как правило, приносит много удовольствия, вызывает массу приятных переживаний волнение, трепет. Как правило, на фоне таких приятных переживаний люди начинают привязываться друг к другу. И это на самом деле хорошо. Привязанность в определенной степени сможет помочь сохранить отношения, когда они пойдут на спад.

Затем, когда эйфория постепенно начинает уходить понемногу становится заметны ранние качества партнера. Уже замечается и то, что нравится, и то, что нравится не очень, постепенно начинает осознаваться, что есть такие качества, и такое поведение партнера которое просто бесит. И постепенно это становится все очевиднее. Дело в том, что «плохие» качества (те, эмоции от которых нам переживать сложно) обходятся нам «дороже», то есть переживаются нами тяжелее, чем хорошие и поэтому не замечать их долго не получается. И вот рано или поздно мы испытываем разочарование реальным партнером, поскольку он (она) обречен недотягивать до нашего идеала ввиду своего несовершенства. Вроде бы это фатальный момент – как бы ни старался, а разочаруешься и разочаруешь, однако я думаю, что это очень важный момент к переходу к действительно крепким отношениям.

Фактически отношения, на мой взгляд, развиваются по синусоиде. Вначале подъем, достижение пика наслаждения, очарования, а затем спад и достижение пика огорчения и разочарований. Вот этот пик со знаком минус (здесь все конечно условно) и есть отправная точка, куда отношения двинутся дальше. Ведь как бы мы с вами не гордились своим осознанием по поводу своего партнера, но фактически вместо его мы видим какой-то образ, данный нам в феноменах (фактах сознания). И рано или поздно тот образ, который мы с вами создаем (а партнер в это время фактически создает образ нас) начинает нуждаться в коррекции, в изменении в связи с меняющимися условиями жизни. А именно изменение: возраста и в соответствии с ним опыта; физической привлекательности; состояния здоровья; статуса; ценностей и других факторов, которые приводят к появлению новых феноменов. А поменялась ситуация и те способы обращения с другим человеком (с набором феноменов) уже, как правило, не срабатывают, то есть фактически происходит кризис отношений. И вот от того как пара этот кризис преодолет, и будет зависеть, куда пойдет кривая: вверх, прямо или случится разрыв и фактически смерть отношений. Вот такая перспектива.

Я написал, что такой вариант возможен при наличии здоровых отношений. Под этим я понимаю, что оба партнера осознают тот поток феноменов, которые они отслеживают в контакте друг с другом и могут их переживать в присутственном контакте. Под нездоровыми отношениями я понимаю ситуацию, когда партнер видится как ким-то раз и навсегда застывшим набором характеристик и новые феномены отношений, как правило, либо игнорируются, не замечаются, либо приписываются каким-то внешним факторам. Получается такая жизнь с иллюзиями о другом человеке. Так можно жить десятилетиями не замечая реального положения дел и это как правило ведет к шоку в случае когда феномен игнорировать уже не получается (на пример уход или измена партнера).

И так что же происходит, когда пара касается нижнего предела синусоиды. Как я уже написал – отношения в этот момент находятся в состоянии кризиса. И на самом деле это состояние очень ресурсное, не смотря то, что со стороны может казаться, что у пары катастрофический разлад в отношениях. Это время поиска новых способов контактирования между собой. И где же искать эти новые способы? В тех феноменах, которые контактирующие отслеживают в своих отношениях, в их способности замечать новое, удивляться, переживать то, что осознанно. Я уверен, что в случае смелости партнеров проявлять себя и переживать появляющиеся феномены рано или поздно кривая отношений поползет вверх. Паре удастся найти новые ресурсы, новые возможности эффективного контактирования между собой, и так по возрастающей до нового пика со знаком плюс и опять спад. В общем, синусоида она и есть синусоида. Похоже, вся наша жизнь подчиняется такому закону, в том числе и в технике, в медицине, в отношениях и тд.

А теперь рассмотрим случаи, когда партнеры не встречаются друг с другом. Чаще всего такой контакт между партнерами устанавливается, когда один восхищается другим. И на фоне восхищения начинаются «отношения». Один восхищается, а другой позволяет собой восхищаться. Слово отношения я взял в скобки, поскольку это фактически нахождение рядом с другим человеком, а вот душевных близких отношений чаще всего не бывает. Они могут начаться, тогда смотри сценарий первый. Но рассмотрим второй. На восхищении отношения могут длиться от нескольких недель до нескольких лет. Однако обычно окончание таких отношений – обесценивание партнера. Это, как правило, опережающий удар, чтобы партнер не успел «обесценить» первым (в скобки я взял слово обесценить, поскольку обычно это фантазия о партнере). Как правило, страшно, что ваш партнер рассматривает вас и увидит все ваше ничтожество, несовершенство и вы будете разоблачены. И тогда в ход идет опережающее обесценивание – это сам (она) полное ничтожество, даже общаться и слушать его (ее) не нужно. И тогда вы защищены от разоблачения. Правда и не встречались никогда и разоблачили свои фантазии, но для нашей психики, которая как я уже писал, читается феноменами (образами), это не принципиально.

Поясню здесь отличие обесценивания и разочарования. В первом случае отношений как таковых не было. Был взгляд снизу вверх на совершенство, на что-то важное и ценное. Во втором случае отношения были. Просто некоторые аспекты этого человека при лучшем рассмотрении постепенно уменьшили ваше очарование. Однако при этом часто остается благодарность этому человеку, признательность за то, что он был, а возможно и остается с вами. Обесценивание же, как правило, тотально, при этом осознаются только негативные эмоции и в основном в превосходной форме. Очень важно при обесценивании психике оусечь человека пониже, он не должен получить ни грамма возможности рассмотреть вас, у него не должно быть шансов.

И так рекомендую. Если вы осознаете, что разочарованы в вашем партнере, то это скорее свидетельствует о том, что вы все-таки встретились с ним и даже кое-что успели рассмотреть. Однако если разочарование сильное, то это может быть сигналом для вас, что у вас, возможно, завышены требования к людям или какие-то собственные качества вы у себя не принимаете (здесь как правило, срабатывает механизм проекции, это у него плохо, а я не такой (такая)). И в принципе если из этого не делать вселенской трагедии, то прогноз развития отношений может быть вполне благоприятным. А вот если вы осознаете, что обесцениваете вашего партнера (полное ничтожество, недолюди и другие «прекрасные» эпитеты), то вполне возможно вы в отношениях с этим человеком жили относясь со своими иллюзиями, а с ним так и не встретились. И вполне возможно чего-то вы так стыдитесь (или как то по-другому переживаете, а точнее совсем не можете переживать), что боитесь показаться другим людям. И, к сожалению, прогноз на построение отноше-

ний не только с данным партнером, а вообще не утешительный (буду рад ошибиться). Так что сразу на консультацию к психологу и разбираться своими страхами.

Как то так. Встречайтесь на здоровье!



**Петров Сергей Викторович**

Психолог на v17.ru

Опубликовано на сайте: 9 января 2015, 7618 просмотров

[https://www.v17.ru/article/razotharovanie\\_partnerom/](https://www.v17.ru/article/razotharovanie_partnerom/)