

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

**Отвращение и разочарование в отношениях (окончание)**

Как я уже писал, отвращение и разочарование, очень важные эмоции для построения здоровых отношений. В первой части я рассказал о важности отвращения, а теперь давайте поговорим и о разочаровании.

Разочарование, это эмоция, которая говорит о том, что то, что вы думали, представляли о человеке, оказывается частично или полностью не таким. И здесь важно рассказать про эмоции, которые могут люди испытывать в данных обстоятельствах, это разочарование и обесценивание. Разочарование говорит о том, что у вас с этим человеком были довольно близкие отношения, это раз. А второе, это то, что разочарование относится лишь к некоторым проявлениям личности, в отличие от обесценивания, где девальвируется вся личность целиком, и как правило, для отношений там дело не доходит, так поверхностное знакомство. Причем в начале отношений, которые заканчиваются обесцениванием, во многом идеализация человека, однако зачастую оканчивается все это полной девальвацией личности и поступков идеализируемого человека. Часто это происходит из-за страха сближения, страшно, что этот идеальный человек, увидит какой ничтожество этот другой. Тогда используется опережающее обесценивание идола, чтобы точно не приблизился, а если и приблизится то, какое теперь имеет значение мнение этого ничтожного человека.

И так, разочарование. В чем его важность? Разочарование важно для развития человека, для появления уверенности в себе, особенно разочарование в родителях, учителях, тренерах, вашем психологе. Разочарование в значимых людях говорит о том, что вы смогли превзойти этих людей, стать в чем-то быстрее, сильнее, умнее их. Да, они были в вашей жизни, они многое вам дали, но вы теперь идете дальше. А как сухой остаток остается при этом гордость, благодарность этим людям.

Разочароваться важно также в своем партнере. Подробнее об этом я написал в своей статье «Разочарование партнером в здоровых отношениях неизбежно» [https://www.b17.ru/article/razotharovanie\\_partnerom/](https://www.b17.ru/article/razotharovanie_partnerom/).

Разочарование говорит нам о том, что мы наконец-то начинаем видеть перед собой реального человека, а не какой-то идеальный, часто собственноручно (точнее собственнотоловно) придуманный образ. И тогда у нас есть шанс встретиться и построить отношения с реальным человеком, а не с каким-то образом. И во многом это зависит от того как вы к этому (к разочарованию) относитесь, на сколько сможете это чувство переживать. При невозможности переживать может произойти разрыв отношений, поиск более совершенного партнера (как правило, безрезультатный, поскольку следующий тоже окажется несовершенным) и в итоге наступает разочарование во всех людях и в жизни.

Так что данное чувство важно для жизни и отношений, а поскольку вы, уважаемый мною читатель тоже не идеальный, то разочарование люди

испытывают и в отношении вас. И это дает им шанс построить с вами здоровые отношения.

**Петров Сергей Викторович**

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 5 декабря 2016, 266 просмотров

[https://www.b17.ru/article/otvrashenie\\_i\\_razotsherovanie/](https://www.b17.ru/article/otvrashenie_i_razotsherovanie/)

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ