

# Как не разочароваться в избраннике.

## Лайфхаки от психолога

---

*Что делать, чтобы разочарование в отношениях с любимыми не наступало?*

Продолжим размышлять о влюблённости неизбежном разочаровании. Начало в статье Влюблённость. Куда улетают бабочки в «животе»? Так ли уж оно неизбежно?

### Открою секрет: я знаю пару лазеек, как избежать разочарования.

#### ✦ Лайфхак № 1. Отношения — качели

То люблю — жить без него не могу, то ненавижу. Или это он: то любит меня — то пропадает в размышлениях над тем, а не послать ли наши отношения к чёрту. В таких африканских страстях не до разочарований. Тут успевай только от эйфории до депрессухи и обратно переключаться.

#### ✦ Лайфхак № 2. Вообще не вступать в отношения

«Если у вас нет собаки — её не отравит сосед». Такое избегание можно объяснить себе красиво: «Мол, не нравится никто. И вообще нормальных мужчин (женщин) давно разобрали».

#### ✦ Лайфхак № 3. Мой любимый: пришло разочарование — конец отношениям

В мире полно других прекрасных мужчин/женщин, которыми точно также несложно очароваться на какое-то время. Учёные, кстати, выяснили, что влюбленность в среднем длится от 3х месяцев до 3х лет.

Все эти лазейки имеют право на жизнь.  
Самое главное — идти на них осознанно.

*Осознанно — означает признание, что мы не хотим сталкиваться с разочарованием. И принятие последствий: с близкими отношениями мы тоже не столкнёмся.*

*Такая вот за это плата.*

Не столкнувшись и не пережив разочарования, мы не рискуем увидеть и полюбить другого человека целиком: с его изъянами и недостатками. Образ в нашей голове может быть прекрасным. Живой человек — всегда неидеальный, и всегда ему проиграет.

*Истинная любовь возникает только к реальному человеку.*

*А вот к образу может вспыхнуть страсть или очарование. Но не любовь.*

Высший пилотаж — когда мы и партнёру в этом признаёмся.

Потому, что это не он не дотягивает до идеала.

(Он-то, конечно, не дотягивает — как и все мы, — но не в этом причина).

Просто у нас другие приоритеты.

Посильная цена?

Для многих — вполне.

Ну как, соблазнила я вас на жизнь без разочарований?

Поделитесь в комментариях: вам знакомы такие лайфхаки?

Что ближе: 1, 2 или 3?

---

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт