

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

О вытесненном в отношениях

Много из того, что с нами происходит в жизни (я имею в виду наши переживания, действия в связи с этим) мы осознаем. Однако, как показывает практика, гораздо больше мы не осознаем, то есть причины большей части наших реакций лежит за пределами нашего осознания. И я думаю, что размеры неосознаваемого у каждого свои, но в любом случае это очень большая часть. Как же влияет на отношения то, что мы не осознаем? Я думаю, что неосознанное определяет наши отношения. Причем неосознаваемое скорее больше сказывается именно на долгосрочных отношениях, причем в негативную сторону, то есть в сторону их разрушения.

Как же это происходит. Если мы чего-то о себе не осознаем, то это не значит, что этого в нас нет. Это как маленький ребенок, который закрыл глаза и считает, что он спрятался. На пример у женщины огромная обида, злость, разочарование в мужчинах (этот фактор она не осознает). Это ведет к тому, что неосознанно она занимается их «кастрацией», то есть уничтожением их как вид. На пример язвительно высказается о сексуальных возможностях мужа, о его маленькой зарплате, о его неулыбчивых, можно сказать корявых руках. И для пущего эффекта еще может добавить, а вот у соседа по-другому. Если мужчина считает (не осознает), что единственная достойная, непорочная женщина, это мать, а все остальные бл.., то и относиться к ним будет соответственно. Хотя осознанно будет восхищаться и думать о них хорошо, но в поступках, в реакциях особенно когда ослабевает контроль (на пример когда выпьет) будет чувствоваться его пренебрежительное отношение к женщине как людям второго сорта.

А как же происходит вытеснение из осознания в область неосознанности в семье в повседневной жизни и к чему это может привести. Приведу пример с тем, с чем я сталкиваюсь в своей практике. Например, табу в семье на злость. Этим «грешат» как мужчины, так и женщины. Есть верование, что в хорошей (счастливой, настоящей, крепкой) семье не сорятся, и соответственно не злятся. Тогда любое ощущение негатива (в частности злости на партнера) будет просто игнорироваться, забываться, вытесняться и не сообщаться партнеру. И вроде все прекрасно, мир и покой в семье сохранен. Но дело в том, что здесь имеют место следующие подводные камни.

Во-первых, недовольство партнером никуда не девается, даже если об этом вы уже забыли. Энергия злости, разочарования, обиды остается в теле и имеет свойство накапливаться. А это может привести, например, к появлению безразличия к партнеру или неконтролируемой, неадекватной ситуации агрессии.

Во-вторых, не реагируя адекватно на раздражение (на пример злостью на то, что вам не нравится) вы вводите своего партнера в заблуждение, он получает фактически следующее послание – со мной поступать так можно. И есть

большая вероятность, что в схожей ситуации следующий раз ваш партнер так же поступит, вы же не были против.

В-третьих, даже если вы «забыли» о своем недовольстве, то уверяю вас ваше тело, ваша психика об этом не забыла. Как следствие у обиженной, но вовремя забывшей обиду жены «вдруг» начинает болеть голова во время романтических действий мужа, «совершенно случайно» падает и разбивается любимый компьютер мужа и происходят другие «мелочи» которые просто кричат вашему супругу (или супруге) – я на тебя злюсь, сильно злюсь. Но, ни чего тебе не скажу, поскольку мне рассказали, что мои слова могут разрушить наши отношения, меня учили, что в хороших семьях никогда не злятся и не сорятся. Как-то так. И получается умолчание своей злости на выходе обходится семье гораздо дороже, чем четкое высказывание злости на своего партнера в конкретной ситуации.

И еще хочется добавить следующее. Может сложиться впечатление, что если говорить о своей злости своему партнеру, то в семье восторжествует. Если говорить только о злости, то в семье скорее восторжествует ненависть друг к другу. А вот если реагировать в разных ситуациях адекватно происходящему, то в семье могут сформироваться здоровые взаимоотношения. Когда партнер меня удивляет, говорю об удивлении, когда злит – о злости, когда радуется – о благодарности, нежности и возможно любви, когда пугает – о страхе и т.д. И вывод в конце статьи напрашивается следующий: адекватные реакции, адекватно выражение своих чувств в отношениях способствуют пониманию психологических границ своих и партнера, делают отношения более четкими, понятными и гораздо более здоровыми. А для этого нужно больше осознанности своим действиям, поступкам, чувствам, мыслям и мечтам.

Удачи вам в осознанных предъявлениях.



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 4 августа 2015, 447 просмотров
https://www.b17.ru/article/o_vitesnennom_v_otnoshenijah/