

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Опасность точки невозврата в отношениях

Отношения – процесс динамический. А как в любом динамическом процессе кризисы неизбежны. Я бы даже сказал необходимы. Они намекают на то, что модель отношений устарела, что, то как вы отношаетесь не приносит удовлетворения одному или всем участникам отношений (если взять семью – то членам семьи). И соответственно нужно менять способы отношений. Все вроде бы просто, как только то, что происходит в отношениях, перестает устраивать, тут же вы эту тему начинаете обсуждать со своим партнером. Например, так – что-то мне стало скучно, что-то меня перестало так сильно как раньше возбуждать секс между нами (и тд), давай это обсудим. Мне наши отношения важны, но меня беспокоит, то, о чем я сказал (сказала). Однако как показывает практика данные разговоры это скорее редкость, чем норма в отношениях. Тому есть множество объективных и не очень причин. Не приучены делиться с партнером своими переживаниями, страх обидеть и потерять партнера, страх оказаться не на высоте, страх прослыть в семье кем-то не очень хорошим, стыдно показать свое недовольство, особенно если партнер так старается и тд. Но дело в том, что долгие находиться в состоянии фрустрации в отношениях невозможно и разговор все равно начинается, и часто со скандала. Хотя, на мой взгляд, это лучше, чем он не начнется никогда. Поясню почему. Дело в том, когда в отношениях регулярно испытываешь неудовлетворение происходящим накапливаются негативные эмоции по отношению к партнеру. А поскольку они по модулю превосходят противоположные им позитивные эмоции, то их сумма может оказаться несоизмеримо большей чем все-то хорошее, что вы и ваш партнер сделали для ваших отношений. Думаю, такое положение с ротацией положительных и отрицательных эмоций сложилось исторически. Положительные эмоции конечно хорошо для семьи, а вот отрицательные чреватые ее гибелью, поэтому последние более весомы. На пример злость на мужчину за то, что не пошел охотиться на мамонта, могла закончиться смертью семьи от голода. Если это проиллюстрировать отношениями, то, не подарив жене на день рождения жене цветы и подарив при этом 10 баллов со знаком минус, их компенсировать можно только получив не 10 равноценных положительных баллов (пригласив жену в ресторан или купив ей дорогое кольцо) а в лучшем случае набором 20, 30 а то и 100 положительных баллов. Еще раз повторюсь, для выживания вида раньше это было оправдано и мы сейчас пожинаем плоды организации отношений у наших предков.

Так к чему всю эту арифметику я описал. Для отношений (любых – дружеских, романтических, семейных и тд.) очень опасно накопление этих самых баллов со знаком минус. Есть вероятность пройти в таком случае так называемую «точку невозврата», это когда уже положительные баллы, добытые в любом количестве и самым геройским способом, уже ничего исправить не

смогут. Почему, спросите вы – на пример по тому, что на них (на положительные балы) ваш партнер уже не будет обращать никакого внимания, или же вы будете физически не в состоянии набрать нужное количество баллов для компенсации. Ведь отношения это процесс в едином организме (на пример в семье). И если для примера взять человеческий организм, то отдых пары дней почек и приостановка фильтрации крови приведут к гибели остальной организм как бы потом почки не извинялись и не чистили с кровью вением кровь – уже может быть поздно, тело погибнет (семья распалется).

Что же делать, чтобы не добраться до этой «нехорошей» точки – точки невозврата, или еще можно назвать точки невозможности через пропуски, изменений отношений. А для этого важно регулярно в отношениях делиться своими переживаниями, которые вы испытываете, находить вместе с партнером. Причем не только «отрицательными», иначе может сложиться впечатление, что ваши отношения сплошной негатив, но и «положительными». Причем не только делиться, но и обсуждать, решать появившиеся вопросы. Для этого конечно в отношениях доверие, взаимопонимание, которые выстраиваются также благодаря обсуждению друг с другом того что происходит с вами в отношениях. В общем если вы не семья экстрасенсов, способных считывать настроение и мысли другого, то вам показаны разговоры друг с другом по поводу ваших отношений. Иначе за точкой невозврата, как правило, крах отношений. В моей личной жизни и в жизни моих некоторых клиентов именно так и произошло, и сделать в таких случаях что-то для реанимации было очень сложно, а в большинстве случаев невозможно. Будьте внимательны к себе. Берегите свои отношения.



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 16 июня 2015, 993 просмотра
https://www.b17.ru/article/tothka_nevozvrata_v_otnoshenijh/