

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Почему плохие эмоции стоят дороже

При общении с другими людьми мы испытываем разные эмоции. Сами по себе эмоции это лишь сигнал, насколько в настоящий момент удовлетворяются или нет наши потребности. Поэтому можно сказать, что они нейтральны. Вот только на разные эмоции мы реагируем по-разному. Я думаю, что все дело в том, насколько мы научились справляться, переживать те или иные эмоциями.

Но вот когда начинаются отношения, а особенно когда два человека начинают жить вместе, создают семью, вот тогда эмоций хватает столько, поскольку контактируют супруги часто. И от того какие по удаленности будут испытывать чувства партнеры, на столько крепкими на столько здоровыми будут их отношения.

Отрицательные эмоции (злость, возмущение, обида и тд.) в отношениях неизбежны. Как и противоположность им – нежность, радость, теплота и тд. Для здоровых отношений важны не то, что они есть, это даже хорошо, что они есть, а лишь соотношения этих эмоций. Так сколько же, в каком соотношении должны быть представлены эмоции у супругов? Чего и во сколько раз должно быть больше? Я думаю, что для каждой семьи индивидуально, но в любом случае положительных эмоций должно быть больше.

О чем свидетельствуют положительные эмоции? О том, что у человека удовлетворяются его потребности. Ведь мы идем в отношения для того чтобы удовлетворять свои потребности пусть это и выглядит не романтично. Есть некоторые потребности, которые мы в одиночку не удовлетворим либо сделать это будет очень сложно. Вот и ищем себе партнера, а если позволяют общественные нормы то и нескольких. И если потребности удовлетворяются, то все в порядке, нам хорошо, мы наслаждаемся. Испытываем к партнеру нежность, признательность, любовь.

А что же происходит, когда не удовлетворяются? Мы испытываем в связи с этим отрицательные эмоции – злимся, возмущаемся, обижаемся, печалимся и тд. И как я уже отмечал, эти эмоции будут в отношениях между супругами встречаться, поскольку далеко не все из нас могут читать мысли партнера и достаточно часто потребности у супругов могут быть противоположными и соответственно приходится договариваться, чтобы решить вопрос. Так чем же так плохи отрицательные эмоции? Точнее плохи не сами эти эмоции, а их количество. Похоже, в эволюции отрицательным эмоциям уделялось гораздо больше значения, чем положительным. Если на пример в результате ситуации, когда человек испытывал страх, он мог погибнуть, то в случае, где он испытывал радость ему, ему как правило, ничего не угрожало. И таким образом постепенно отрицательные эмоции становились более «дорогими» по сравнению с положительными. И теперь мы имеем следующее. Если предположим что «стоимость» эмоций измеряется в уе., то тогда получается такая арифметика. Подарил муж жене цветы, получил в копилку 3 уе.,

сказал что люблю, еще 3 и тд. А потом забыл поздравить с годовщиной свадьбы, жена разозлилась и тут же в копилке отношений минус 20 уе. И чтобы восстановить хотя бы тот баланс, который был, мужчине придется постараться. По крайней мере, семь раз подарить ей цветы. Та же арифметика работает и в обратную сторону.

Таким образом, арифметика крепких, здоровых отношений, в которых хочется оставаться, быть рядом с супругой (супругом) такова – как можно меньше отрицательных эмоций, и как можно больше положительных. Как говориться не скупитесь, супруги на положительные эмоции, окупится с тройцей. Лишний раз порадауйте партнера, это точно окупится в будущем. И еще важный момент, в отношениях нужно разговаривать и предъявлять свои эмоции партнеру для того чтобы тот знал что вам сейчас нравится а что нет. Чтобы партнер знал и случайно вам не делал больно и соответственно не опустошал копилку отношений.

А про соотношение этих эмоций – я думаю в каждой семье по-разному. Ведь семьи строят разные люди, с разной чувствительностью, с разной способностью переживать те или иные эмоции. Но в любом случае положительных эмоций должно быть в разы больше отрицательных. Иначе семейная жизнь превращается скорее в кабалу, чем в радость.



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 7 февраля 2017, 180 просмотров

https://www.b17.ru/article/plohie_emocii/