

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

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

Это очень важные чувства для построения здоровых отношений. Возможно, на первый взгляд данное заявление звучит парадоксально, ведь большинству из нас эти эмоции испытывать не нравится по причине сложности их переживания. Поэтому давайте разберемся, в чем же важность для отношений этих эмоций. Разделю свое повествование на две части.

Начнем с отвращения. Отвращение, это реакция психики (организма) на чрезмерность. Она показывает, что то, что человек получает в настоящий момент (и главное – сколько получает) – это для него много, ему столько не нужно. На пример слишком много любви, нежности, признания присутствия человека рядом, критики, недовольства и т.д. Получает гораздо больше, чем может ассимилировать. А сигналом на чрезмерность и является эта замечательная эмоция – отвращение. И тогда здоровой реакцией на чрезмерность будет сообщение другому, что хватит, больше не нужно. Выразаться такое послание может на пример в желании отдалиться от человека, побыть некоторое время одному или поменять тему, стиль общения, в общем, по-разному.

Да, такие просьбы для других иногда выглядят и являются болезненными, особенно если этот другой еще не получил от вас то что хотел. Однако ответственность сказать о чрезмерности или нет, лежит на том кто эту чрезмерность испытывает в настоящий момент. Результатом игнорирования (особенно постоянного) чрезмерного присутствия чего или кого-либо в жизни человека может быть «отравление» человека. Выразаться это может в полном исчезновении всяких чувств к партнеру, появления безразличия. Сама по себе эмоция отвращения (чрезмерности) сложна для переживания. И для того чтобы ее не испытывать, лучшее что люди придумывают, как правило, это ее игнорирование. По разным причинам игнорируют: не удобно, она разрушит другого и т.д. А в результате это приводит к тем последствиям, которые я описал, поскольку энергия отвращения все равно есть, даже если мы саму эмоцию на настоящий момент не пытаемся осознавать.

Поэтому чтобы отношения были здоровыми, в них хотелось бы быть слова и слова, важно сохранять и использовать эту самую чувствительность к чрезмерности. И если она (чрезмерность) присутствует, то важно как человек с этим обойтись. На пример скажет своему партнеру, что сейчас хочется побыть одному. И можно добавить, что когда снова у вас появляется потребность встретиться, то вы это сделаете с удовольствием.

Как же появляется нечувствительность к чрезмерности? Чаще формируется в детстве, когда взрослые игнорируют или относятся агрессивно к реакциям ребенка на чрезмерность, мотивируя свое поведение тем, что так надо, что кто-то обидится или посчитает вас некультурным и т.д. Со временем чувствительность к такой «вредной» привычке может

исчезнуть, и человек потом так и строит отношения, регулярно травясь от чрезмерного воздействия.

Таким образом, эмоция отвращения это просто сигнал на чрезмерность, не больше, не меньше. И по большому счету крепость ваших отношений зависит лишь от того, будете ли вы эту эмоцию осознавать и как, в каком виде, какой интонацией, какими словами эта эмоция будет озвучена и предъявлена партнеру. А здоровые отношения в таком случае можно сравнить с танцем, в котором партнеры то приближаются, то отдаляются.

**Петров Сергей Викторович**

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 23 ноября 2016, 642 просмотра

<https://www.b17.ru/article/otvrashenie/>

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ