

ЧУВСТВОТА КАТО ФОРМА НА ЕМОЦИОНАЛНО ПРЕЖИВЯВАНЕ

Йоанна Недялкова д.пс.

e-mail: retrojonni@abv.bg

***Резюме:** Статията разглежда чувствата като форма на преживяване, тяхната цикличност във времето и как това се отразява на самата личност и вътрешно усещане. Личността е уникална, уникални са нейните чувства и емоции.*

***Ключови думи:** чувства, общуване, цикъл, емоция*

FEELINGS AS A FORM OF EMOTIONAL EXPERIENCE

Yoanna Nedyalkova, PhD

e-mail: retrojonni@abv.bg

***Abstract:** The article examines feelings as a form experience, their cyclical nature and how this affects the personality and its inner feelin*

***Key words:** feels, communication, cicle, emotion*

Чувствата са устойчиви преживявания с определена предметна насоченост. Те са конкретни и разкриват личността с нейните позиции и желания. Биват интелектуални, естетически, нравствени. (Стаматов, Р, Минчев, 2005)

В природата много неща са подчинени на цикли. Пролетта не само сменя зимата, но след три сезона отново идва нейният ред. След деня настъпва нощ, сънят свършва с пробуждане. Човек дълго не може да се задържи на един емоционален връх, следва привикване, възможно е дори настъпване на празнота. И към най-вълнуващата дейност интересът на някакъв етап намалява. Подобна крива се наблюдава и в чувствата, въпреки че често границите не са така отличими.

На различните колебания на усещанията и чувствата на много хора силно въздействат природните промени. Някой се влюбва само през пролетта, когато всичко се пробужда и усещат себе си и тялото си по нов начин, други имат нужда да се влюбят през есента, която не харесват. Представата за щастие при всички хора е различна, за едни за това са нужни усилия, емоции, общуване, за други, това е възможността да дишаш дълбоко и на спокойствие. Ако две личности са свързани с някакъв тип любовни отношения могат да оцелеят като двойка само, ако всеки се съобразява с особеностите на другия и ако признава неговата емоционална автономност. И при най-силни чувства несъобразяването след време предизвиква напрежение и психическа умора.

Има типове личности, които се обръщат към любовта, като източник на енергия и когато се възстановят започват повече да се интересуват от широкия свят. Когато пред човек не съществуват никакви пречки в общуването, след известно време той се адаптира емоционално и към най-вълнуващите неща. Едно от големите изпитания в брака е еднообразието, достъпността. Възможен е временен срив или безразличие. Никакви усилия при постоянно общуване не могат да задържат отношенията на високия градус при който са започнали. Затова заслужава да се оцени

умението и познанието на онези, които умеят да съзнателно да използват ритмите на любовта. Не изчакват естественото отмиране, а сами създават периодично известна дистанция и подържат по този начин пулса на емоционалния живот. Изкуствено предизвикания спад след известно време води до ново повишаване на емоцията. Въпреки всичко, тя ще бележи с времето определен спад, но в случая той ще бъде по-малък и бавен.

Такова ясно отчитане на пулсации не се забелязва във връзки, които не са били създадени на основата на страст, а бавно съграждано приятелство. Отклоненията при такива взаимоотношения са по-редки и незабележими, защото страстта е нещо вторично.

Психологът Януш Рейковски обръща внимание на особените пулсации, които съществуват в отношенията между хората, които са претърпели не едно и две разочарования един от друг, опитват да се разделят, а не могат, дори и когато липсват деца и не са икономически зависими. Угасването на емоции не става изведнъж. Спадът, спонтанното възобновяване може да се повтори много пъти и човек приема тези процеси като доказателство за силата на любовта. Ако в този момент връзката се поднови, процесът на угасване на емоцията може да бъде спрял и всичко да започне отново. Когато към човек са се отнасяли различно-ту добре, ту зле, забравата настъпва по-трудно и процесът е болезнен, защото в него са събуждани надежди или неувереност, а отношението към личността му е било между обич и унижение. Според Рейковски противоречивите въздействия усилват емоциите и след горчив опит двамата все още се надяват на нещо по отношение един към друг, че нещо може да поправи или че нещо не са доразбрали.

Взаимодействието във всяка любовна и семейна двойка е различно, затова и отклоненията в емоционалния им живот са различни, а оттук идват и трудностите в изследванията. Двама души могат да си взаимодействат като запазят своята самостоятелност. Възможно е единият да се приспособи напълно към другия, който обаче да запази без промени ритъма на своя живот. Може и двамата да сметнат за най-важно в своя живот приспособяването си един към друг и изолирайки се от останалия свят, да се съсредоточат към своите проблеми и отношения. Между други хора може да съществува напрежение, поради неспособност за приспособяване. Това поражда стремежът към избягване, което обаче да не води до прекъсване на съвместния им живот. Периодите на сближаване и отдалечаване в една двойка не се дължат само на биохимични причини, нито само на черти от характера и личността, но и на някои социално-психологически фактори. От значение е напрежението, което се изпитва на работното място, броят на хората, с които се среща всеки ден, мястото на личността в групата. Умората и напрежението, многобройните задължителни контакти могат да намалят необходимостта от общуване у дома. Тогава в отделни периоди по-положително въздействие мо да се окаже не присъствието, а отсъствието на партньора, защото само когато той не допринася за и без това голямото натоварване с контакти и изисквания, могат да се оценят достойнствата и личните му качества. В повечето случаи стимулира дистанцията, а не достъпността.

Стабилизиращите механизми на отношенията в двойката са различни-взаимно уважение, такт, чувство за хумор, общи цели, търпение, но един от най-важните е готовност за смяна на ролите. На практика това се изразява в умението да се поеме ролята на покровител, когато другият изведнъж пожелае да влезе в ролята на дете или да е активен когато другият

е пасивен и да се изчаква подходящия момент за собствени претенции, малки бягства и емоции с отрицателен знак.

Когато човек се чувства обичан и всичко е наред в личните му взаимоотношения, неговата самооценка се повишава. Всичко това го прави по-привлекателен за другите и по-желан за партньор. Когато е разобичан или необичан, самооценката му се снижава, понякога твърде силно. Според психолози, се стига до истински парадокс-самооценката и привлекателността на личността за околните са най-високи, когато той не се нуждае толкова от тях, тъй като не се стреми към нещо ново и най-ниски, именно когато са му особено необходими и има нужда от тях.

В заключение, стига се до извода, че човешките чувства претърпяват върхове и спадове, а това предопределя и тяхната цикличност през времето в което човек съществува.

Литература:

1. Стаматов, Р., Минчев Б., Психология на човека,ИК Хермес,2003,2005
2. Рейковски, Я., Експериментална психология на емоциите, изд.наука и изкуство, 1980