

# Kaupiamos neigiamos emocijos – lengvas būdas numarinti meilę

Tema apie emocijas aktuali tiek vyrams tiek moterims. Nors kalbėsime apie moters emocijas, vyrams tai gali būti kritiškai svarbi informacija norint išsaugoti santykius su savo mylimąją. Šį kartą apie neigiamas emocijas ir jų įtaką santykiams. Ar neigiamos emocijos tokios jau neigiamos ir prie ko priveda jų vengimas ir netoleravimas?

Dabartinėje visuomenėje šaknis giliai suleido pozityvaus mastymo ir nuolatinės laimės jautimo bumas. Galybė knygų ir seminarų kaip be perstojo būti laimingais ir nejauti neigiamų emocijų. Kaip džiaugtis ir mėgautis neišgyvenant baimės, kaltės, gėdos, pykčio ar liūdesio. Kaip būti laimingiems ir tik laimingiems. Santykiuose ne kitaip. Partneriai sueina į porą tam, kad mėgautis vienas kitu, gerai leisti laiką, džiaugtis ir būti laimingais – „Ir gyveno jie ilgai ir laimingai ir mirė tą pačią dieną“. Galima gyventi laimingai tik ne ilgai ir tą pačią dieną mirs ne partneriai, o jų santykiai.

Neigiamos emocijos – tokia pat žmogaus gyvenimo dalis kaip ir teigiamos. **Moteris, nejaučianti, neišgyvenanti neigiamų emocijų ar jas slepianti, kasa kapą sau ir savo santykiams savo pačios rankomis.** Po kurio laiko visos po kilimu pakištos emocijos, kurias buvo nemalonu jausti, išlįs į paviršių kaip depresija, liga, viršsvoris, nuolatinės isterijos ar bus išlietos ant to pačio mylimo žmogaus, dėl kurio ji taip stengėsi visada būti linksma ir laiminga.

**Neigiamų emocijų ignoravimas turi dar vieną nemalonų rezultatą – tampa vis sunkiau jausti ką nors malonaus ir teigiamo.** Vis daugiau stimuliacijos reikia tam, kad būtų galima pasijusti

linksmiems ir laimingiems. Didėjanti stimuliacija ir teigiamų emocijų išjautimas skatina kauptis dar didesnę kiekį neigiamų. Teigiamos ir neigiamos emocijos – du žmogaus, kaip esybės, aspektai ir ignoruoti vieną jų tai tas pats kas valgyti ir niekada neiti į tualetą. Anksčiau ar vėliau turėsite rimtų problemų su žarnynu, vėliau su virškinimo sistema ir galiausiai su visu organizmu. Kūnas negali ilgai kaupti šalutinių produktų taip pat kaip psichika negali ilgai laikyti neišreikštų neigiamų emocijų. Galų gale ji pareikalauja pusiausvyros ilgam nugramzdindama į depresiją, nuolatinės isterijas arba materializuojasi kūne kaip liga ar funkcijų sutrikimas.

Poroje su vyru, kai moteris pasijunta saugi, ji pradeda valytis emociškai. Visą gyvenimą iki tol ji buvo priversta kaupti neigiamas emocijas – tėvų nepasitenkinimus, klasiokų užgauliojimus, sunkumus studijose, destytojų kritikas ir tt. Patekusi į santykius ir pajutusi, kad yra mylima, moteris pagaliau gauna galimybę atsidaryti emociškai, atverti savo širdį ir tada prasideda nesusipratimai. Nei iš šio nei iš to linksma ir laiminga moteris tampa blogos nuotaikos, kažko suirzusi, kažko nepatenkinta. Vyras puola į depresiją jausdamasis nepilnaverčiu ir negalinčiu padaryti moters laiminga. Moteris išsigąsta pati savęs, kad ji gali taip blogai jaustis kai šalia mylimas žmogus kuris taip dėl jos stengiasi. Du žmonės nesupradami žiūri vienas į kitą, lygioje vietoje pradeda kilti konfliktai ir niekas nebesupranta, kas atsitiko taip gražiai prasidėjusiems santykiams. Atsitiko natūralus ir neišvengiamas procesas, nebent moteris susiejo save su nemylimu vyru šalia kurio nesijaučia saugi.

**Tam, kad moteris galėtų mylėti ir būti laiminga, ji privalo visų pirma išjausti ir išleisti visas neigiamas emocijas, kurios prisikaupė gyvenimo eigoje ir kaupiasi kiekvieną dieną. Ji turi išverkti visas neišverktas ašaras, išliūdėti viską, ko neišliūdėjo, išsipykti, išsinervinti ir tt. Tik taip ji galės vėl jaustis laiminga ir dar stipriau mylėti savo vyrą. Viena**

didžiausių galimų vyro dovanų mylimai moteriai – priimti jos neigiamas emocijas ir palaikyti ją tuo metu, kai jai sunkiausia ir kai niekas iki šiol nepalaikydavo. Moteris labiausiai prisiriša ne prie to, kuris dovanoja jai namus, mašinas, vedžiojasi į geriausius restoranus, o prie to, kuris ją išklauso ir būna šalia tada, kai ji pati nenori būti šalia savęs. Deja, čia iškyla kita problema – dažnai vyrai patys turi tokias neigiamų emocijų sancaupas ar vidinius kompleksus, kad atlaikyti moters emocijų paprasčiausiai nebegali. Ne gana to jie pradeda jaustis atsakingi už tai, kad moteris blogai jaučiasi ir gali pulti į depresiją dėl nepilnavertiškumo jausmo. Užsiriša mazgas, kuris po truputį pradeda veržtis kol užsmaugia santykius. Ką daryti?

Visų pirma teks priimti faktą, kad tai neišvengiama. Norite laimingos moters – leiskite jai jaustis nelaiminga tiek, kiek jai reikia. Moterims teks mokytis priimti save su visomis savo emocijomis ir mokytis jas taip parodyti vyrui, kad jo nepervažiuotumėte su kaltinimais, per daug intensyvia išraiška ar visišku užsidarymu. Viena didžiausių klaidų – palikti vyrą nežinioje apie tai, kas su jumis vyksta kuomet akivaizdžiai jaučiatės blogai. Papasakokite jam bent jau tiek, kiek pati suvokiate ir pasakykite, kad jis dėl to nekaltas, kad tokia jūsų esybė ir kad taip jums bus vėl ir vėl tam, kad galėtumėte jaustis laiminga ir mylėti.

Antra – kalbėkitės ir mokykite vienas kitą kaip elgtis, kai moteriai blogai. Kai blogai vyrui, viskas paprasta – belieka palikti jį ramybėje kol jis susitvarkys pats. Išleisti jį į žvejybą, pažaisti kompiuterinius žaidimus, pasportuoti klube arba dar geriau – praktikuoti stipriai valančias praktikas, pvz ciguną. **Palikti moterį ramybėje kai jai blogai yra tas pats, kas išmesti ją į lauką speiguotą žiemą ir pasakyti, kad grįžtu tik tada, kada pagerės.** Greičiausiai ji negrįš niekada. Vienintelis būdas moteriai išsivaduoti iš neigiamų emocijų – jomis pasidalinti ir išsipasakoti. Moteris, atsargiai su visų savo emocijų išliejimu vyrui. Tik šventas žmogus galėtų

pakelti tokius kiekius, kokie yra susikaupę pas daugumą moterų. Pasistenkite bent dalį jų išpasakoti draugėms, išrašyti ant popieriaus, išleisti per kokias nors terapijas kaip dailės ar šokio. Išleisti, iškalbėti, išreikšti jas būtina, kitaip rizikuojate savo sveikata, o santyškiais rizikuojate, jei jas visas slepiate nuo vyro. Taip uždarote savo širdį ir galiausiai numarinote meilę nors galvojate, kad stengiatės ją kiek galima ilgiau išsaugoti.

Trečia – vyras, kuris labai stengiasi padaryti moterį nuolat laiminga ar reikalauja, kad ji tokia būtų, savo rankom nuneša ją į nuolatinės depresijos būseną kuomet ką nors teigiamo ji jau nebegali išgyventi ir jausti. Pabandykite patys, bet turėkite galvoje kuo rizikuojate. Daug sveikiau ir jai ir santykiams – išjausti viską, gal guli ant širdies, išsikalbėti, išpykti ir išverkti, o paskui dar labiau mylėti jus už tai, kad suteikėte galimybę jai tai padaryti.

Ketvirta – moteris, kuri yra prikaupusi krūvą neigiamų emocijų nei pagalvoti nenori apie intymius santykius. **Tiesiausias kelias atmušti norą moteriai su jumis fiziškai suartėti ar priversi ją išmokti simuliuoti malonumą – ignoruoti ar kritikuoti jos emocinę būseną, net nesistengti išklaudyti ir palikti vieną kai jai blogai, prievarta reikalauti intymių santykių, kritikuoti ją pačią už tai ką padarė ar pasakė ir tt. – tiksliau iš visų jėgų stengtis parodyti kaip labai ji jums nerūpi ir kaip labai jūs jos nemylite.**

Penkta – neigiamos emocijos dažnai gąsdina žmones. Jos nenusėjamoms, nekontroliuojamos ir atrodo, kad tęsis amžinai. Kai kurie vyrai kaip maro bijo moters neigiamų emocijų nes neturi menkiausio supratimo, ką su visu tuo daryti. Kaip tik dėl to **moteris, nurimus emocijoms, turi kantriai instrukuoti vyrą, kaip su ja elgtis**, kitaip jis niekada nesusipras, o jūs jausitės nemylima. Net labiausiai mylintis vyras gali jaustis bejėgis prieš verkiančią moterį. Tiesa sakant jis ir yra bejėgis, negalintis nieko pakeisti, tik būti jai ir su ja bei laukti, kol viskas praeis. Iškilusios neigiamos emocijos – tai

procesas ir negalima jo nei nutraukti nei paskubinti. Tiek bandymas nuraminti moterį tiek pastangos ją kuo greičiau pralinksminti bus akmuo į jūsų pačių santykių daržą.