Автор: admin
15.07.2011 14:16 - Обновлено 01.11.2014 09:15

# Что запоминается больше - приятное или неприятное?

Когда в очередной раз меня стали одолевать мысли о моем бывшем, когда-то горячо любимом парне, я задумалась: почему вдруг в памяти остались только положительные воспоминания и эмоции, а все отрицательное ушло на задний план? Неужели забывать неприятное - это природная склонность человека? Что быстрее забывается - плохое или хорошее?

В психологической литературе нет однозначного ответа на этот вопрос. В психоанализе (Фрейд), например, существует мнение, что человек склонен вытеснять из памяти отрицательные события своей жизни. Поэтому неприятное забывается быстрее, или если правильнее сказать, вытесняется в подсознание человека, туда, где сознание человека не в силах рассмотреть событие. Это своеобразная защита, потому как вытеснению подлежат события, которые человек не в силах принять или осознать в силу каких-то моральных принципов или взглядов на жизнь.

По данным других психологов (Блонский), приятное человек забывает в более короткие сроки, чем неприятное. В любом случае, более эмоционально насыщенное событие будет запоминаться лучше, чем эмоционально нейтральное, а то, какое из событий - приятное или неприятное, запомнится, зависит уже от того,  что является более актуальным и значимым в каждом отдельном случае. Таким образом, событие, которое связано с завершением того, что уже утратило для человека свою ценность, забудется гораздо быстрее, независимо от окраски (белое или черное). И наоборот, событие запомнится дольше, если оно связано с тем, что еще живо в душе человека, является актуальным для него, если то, что ранило человека, продолжает иметь место в его жизни.

Кроме того, запоминание приятных или неприятных событий зависит от характера человека. Если человек оптимистически настроен, любит жизнь и может найти плюсы в любой ситуации, то в его памяти, конечно же, останутся положительные события. И наоборот, если человек - пессимист, то, запоминая отрицательные, неприятные ситуации, он будет лишний раз убеждаться, что жизнь - отвратительная вещь, а страдание- это крест, который он вынужден нести всю жизнь.

Необходимо учитывать и некоторые другие особенности. Например, если человек самолюбив, то он лучше всего запомнит события, которые в той или иной степени затрагивают его личность. Некоторые люди хорошо запоминают случаи, в которых

затрагивается определенная черта характера. Эти закономерности касаются как положительных, так и отрицательных моментов их жизни. У человека, зацикленного на том, как к нему относятся люди, в памяти будут оставаться ситуации, связанные именно с выражением отношения к нему кого-либо, человек, имеющий колоссальную силу воли, может рассказать сотни и даже тысячи историй, связанных с тем, когда эта сила воли сыграла важную роль, и т.д.

Не менее важным при запоминании является и то, в каком эмоциональном состоянии находится человек в тот или иной период. Если в данный момент времени человек погружен в тягостные воспоминания и переживания, то его внимание будет акцентироваться на неприятных событиях. В таких ситуациях говорят: «беда не приходит одна». На самом же деле вполне вероятно, что у человека просто поменялось восприятие происходящего. Если же у человека наблюдается творческий подъем, приподнятое настроение, то его сложнее выбить из колеи, и в его памяти отпечатаются приятные события.

В нашей такой непростой жизни, в которой плохое и хорошее, черное и белое, переплелось очень тесно, очень важно уметь увидеть маленькие радости и не зацикливаться на промахах. Пусть жизнь улыбается Вам.

Автор - **Александра Надточий**

Источник