Соглашаться ли на всё ради партнёра?

Как самопожертвование ради партнера влияет на наше благополучие

Вы планировали встретиться с друзьями в субботу вечером, но ваш партнер вместо этого хочет провести тихий вечер дома…
В жизни все замечательно, как вдруг вашему партнеру предлагают работу мечты в городе, в который вы бы ни за что не поехали, не говоря уже о том, чтобы там жить…
Так что же вы сделаете? Будете твердо стоять на своем? Или пожертвуете собственными целями ради целей партнера?
Эта дилемма знакома каждому, кто хоть раз был в отношениях. Разумно будет предположить, что исследования могут поведать нам о возможных последствиях для личного благополучия и для здоровья самих отношений. Однако, как отмечают авторы новой статьи, опубликованной в журнале Psychological Bulletin, существуют две противоречивые гипотезы о том, как нужно приносить себя в жертву.

«Гипотеза выгоды» утверждает, что принесение жертвы может снять напряжение в отношениях и помочь создать атмосферу доверия и сотрудничества. Однако, согласно «гипотезе бремени», когда один из партнеров жертвует личной целью и идет на компромисс со своей автономией, его собственное благополучие ставится под удар.
Франческа Ригетти (Francesca Righetti) из Свободного университета Амстердама (Free University of Amsterdam) возглавила исследование, целью которого было рассмотреть, что же происходит на самом деле. Результаты оказались поразительными: если вы чувствуете, что *теоретически* готовы пойти на жертву ради своего партнера, то это приносит пользу вам обоим. Однако, когда один человек *действительно* приносит жертву (а не только на словах), то это уже совсем другая история.

Ригетти и ее коллеги провели метаанализ 82 наборов данных о жертвенности и благополучии в отношениях, охватывающих более 32 000 человек. Команда исследовала четыре различных аспекта жертвенности: готовность жертвовать (говоря, что *теоретически* вы бы это сделали), поведенческая жертва (*фактически* жертвуя), удовлетворение жертвой и цена жертвы.
Они обнаружили, что, когда кто-то сообщал о готовности пойти на гипотетическую жертву ради своего романтического партнера, это было связано не только с более высоким личным благополучием (более позитивными эмоциональными состояниями и большей удовлетворенностью жизнью), но и с более высокими показателями “благополучия отношений” как у этого человека, так и у его партнера.
Однако результаты относительно реально принесенных жертв были поразительными. Хотя оценки благополучия отношений не были затронуты, оценки личного благополучия индивида были ниже, когда они приносили себя в жертву чаще.
Стоит отметить, что сообщение об общей готовности к самопожертвованию и фактически регулярное принесение себя в жертву для вашего партнера - это две очень разные вещи: заявленная готовность «может лишь слабо соответствовать фактическому принесению этих жертв в повседневной жизни», пишут исследователи.

Данные также показали: когда люди говорят, что получили удовлетворение от отказа от своих собственных целей и предпочтений в пользу своих партнеров, они склонны (что неудивительно) сообщать о более позитивном личном благополучии и благополучии отношений, чем если бы они не чувствовали удовлетворения от своей жертвы. Аналогичным образом, когда сообщалось, что цена жертвы была высока, показатели личного благополучия и благополучия в отношениях индивида также имели тенденцию быть ниже. (Эта разница может быть связана просто с размером жертвы. Например, с планами вашего партнера на субботний вечер или с согласием переехать в другой город или страну.)

«Таким образом, - заключают исследователи, - хотя результаты согласуются с гипотезой выгоды при рассмотрении готовности жертвовать и удовлетворенности жертвой, данные согласуются с гипотезой бремени при рассмотрении поведенческих жертв и цены жертвы.»

Исследователи также обнаружили гендерную связь с показателями. Связи между всеми четырьмя аспектами самопожертвования с личным благополучием и благополучием в отношениях были более негативными для женщин, чем для мужчин. Почему? Команда предполагает, что женщины, как правило, чаще приносят себя в жертву, чем мужчины. Когда они приносят себя в жертву, то могут получать меньшую оценку и благодарность от своего партнера, а также от общества в целом, чем мужчины. Исследователи предполагают, что, следовательно, женщины могут иметь менее позитивное отношение к жертве, чем мужчины.

Почему же заявленная готовность к самопожертвованию должна быть связана с выгодами, ведь фактическая жертва не имеет к этому никакого отношения?
В теории, чувство готовности к самопожертвованию в первую очередь может быть связано с более крепкими отношениями. Кроме того, люди, которые чувствуют себя так, могут быть в целом более просоциальными в других отношениях, что может улучшить собственное благополучие их партнера и восприятие самих отношений.
Что ж, если вы только что согласились пойти на значительную жертву ради своего партнера или взвешиваете ее… У исследователей есть несколько советов: «Готовность жертвовать может быть ценной для отдельных людей и пар. Но реально принося жертву, люди максимизируют свое благополучие лишь тогда, когда сосредотачиваются на выгодах, а не на потерях.»

Оригинальная статья: Emma Young - How Making Sacrifices For A Partner — Or Saying You Will — Affects Wellbeing, August 2020
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психотерапия, психология отношений, жертва в паре, жертвенность, благополучие.

