

Откровенно о Семье

Электронное ежемесячное издание

Номер 7, Август-Сентябрь 2013

Любовь никогда не умирает естественной смертью. Она умирает, потому что мы не умеем наполнять ее источники, умирает от жажды.

А.Нин

Всегда кажется, что нас любят за то, что мы хороши. А не догадываемся, что любят нас оттого, что хороши те, кто нас любит.

Л.Н. Толстой



Ведущая программ:

**Елена Ручко,
MS, LMFT**

Лектор и лицензированный семейный психотерапевт

<http://www.facebook.com/pages/Откровенно-О-Семье>

Роль эмоций в супружеских взаимоотношениях

Сегодня мы намного лучше понимаем насколько важную роль занимают эмоции в нашей личной, семейной и общественной жизни благодаря длительным наблюдениям и многочисленным исследованиям психологов, психотерапевтов, и других ученых. Также хорошо известно, о сильной связи между физическим здоровьем и состоянием супружеских отношений. Если хотите быть здоровы, учитесь как содержать в порядке не только ваше тело, но также личные эмоции и отношения с другими.

Вы наверняка слышали много советов по поводу того, как улучшить супружеские отношения. Возможно, что некоторые из них вы пытались применить в своей семье но, увы, без особого успеха. В ваших отношениях продолжают споры, раздоры и взаимные обвинения. Если уровень конфликта в ваших отношениях довольно высок, тогда вам может

понадобиться нечто большее, чем просто совет по улучшению общения и отношений.

Почему мы можем говорить самые неприятные слова тем, кого любим больше всего? Почему невинно начавшиеся споры супруги часто заканчивают криком? Все знают, что минуты или часы спустя после конфликта мы осознаем как мы "все испортили" и не достигли в общении того, чего пытались достичь. И сейчас, успокоившись, мы испытываем сожаление, чувство вины, и эмоциональную боль. **Сильные отрицательные эмоции и неконтролируемые эмоции являются основной причиной многих конфликтов.**

Ваши сильные отрицательные эмоции могут оказывать разрушительное влияние на брачный союз. В этом случае простое слушание советов по построению супружеских отношений вам не помогут.

Вам нужно сначала научиться контролировать свои эмоции, чтобы потом успешно работать над улучшением отношений.

Понимая эмоции

Эмоции - это более сложный процесс, чем многие себе представляют. Мы обычно говорим об эмоциях довольно упрощенно, но эмоции являются по сути сложным явлением. В нашей эмоциональной системе существует много составляющих. В каждый момент жизни мы окружены событиями, которые оказывают на нас влияние. Например, мы видим, слышим и воспринимаем разные явления в окружающем нас мире. В то же время внутри нас также происходят процессы, такие как воспоминания, образы, мысли, ощущения. То что мы делаем влияет как на наш собственный внутренний мир, так и на окружающих нас людей. Все эти составляющие внутреннего и внешнего мира самым прямым образом влияют на наши эмоции.

Эмоция в том виде, как мы ее обычно идентифицируем, - это всего лишь один момент в цепочке явлений, происходящих на электрическом, химическом, физическом, и социальном уровнях. К сожалению, в русском языке, так же как и в английском, нет подходящего слова или термина чтобы обозначить процесс чувствования или испытывания эмоций.



Осознание эмоций

Очень важно понимать и осознавать какие именно эмоции человек испытывает в каждой отдельной ситуации. Способны ли мы назвать эти эмоции и назвать точно. То, как мы выражаем наши эмоции тоже влияет на нас самым мощным образом. То как окружающие реагируют на наши эмоции, в особенности близкие нам люди, также оказывает влияние на всю цепочку наших эмоциональных переживаний.

Понимание и принятие, успокаивает наши накаленные эмоции. Критика и неприятие нашего переживания или ситуации действуют как соль на только-что нанесенную свежую рану.

Эмоциональное возбуждение: дисрегуляция и бесконтрольное поведение

Когда мы регулируем свои эмоции, мы способны думать и действовать эффективным образом, что помогает нам сохранять хорошие отношения с близкими нам людьми, на работе, и в других жизненных ситуациях. Давно известно, что легкий стресс и волнение помогает людям сосредоточиться, улучшить самоконтроль и способность эффективно действовать почти-что в любой ситуации. Правда и то, что с увеличением уровня стресса и волнения, уровень самоконтроля начинают падать. Когда уровень стресса высок, все что человек способен делать это пытаться освободиться от дискомфорта сильных негативных эмоций. До такого состояния одни доходят постепенно, другие попадают туда мгновенно. Вне зависимости от того как вы туда попали, в тот момент когда ваше внимание сфокусировано исключительно на избегание дискомфорта связанного с сильным эмоциональным переживанием, для вас это сигнал, что вы находитесь в зоне дисконтроля или эмоциональной дисрегуляции.

(продолжение следует в следующем номере)