В ПОМОЩЬ СЕМЬЯМ

Откровенно о Семье

Электронное ежемесячное издание

Номер 8, Октябрь-Ноябрь 2013

Любовь - это бесценный дар. Это единственная вещь, которую мы можем подарить и все же она у тебя остается.

Л. Толстой.

Высота чувств - в прямом соотношении с глубиной мыслей. Сердце и ум - две бесконечности баланса. Опустите ум в глубину познания - вы поднимете сердце до небес.

В. Гюго

Ведущая программ:

Елена Ручко, MS, LMFT

Лектор и лицензированный семейный психотерапевт

Facebook Октровенно о Семье shalomcentermn.com sourceoflife.info

Роль эмоций в супружеских взаимоотношениях

продолжение (начало в № 7)

Сегодня мы поговорим о том, что очень сильно влияет на качество супружеских отношений. Это - эмоциональная дисрегуляция которая очень часто переходит в бесконтрольное поведение. Что же это такое?

Все мы знаем насколько такие явления деструктивны и влияют разрушающе на нашу жизнь и супружеское благополучие. Внешне бесконтрольные реакции могут выглядеть как напряженная речь, крик, злословие, клевета, сплетни, громкие выяснения отношений, и т.д.

Когда мы теряем контроль над своими эмоциональными реакциями, то более не мыслим ясно и даже сами не понимаем почему так поступаем. В такие “горячие моменты” мы забываем чего мы в общем то и хотели в данной ситуации. Все наши деструктивные реакции связаны с желанием преодолеть внутренний дискомфорт, который мы чувствуем из-за наших собственных взвинченных эмоций. Может у вас получится “поймать” себя в тот момент когда ваша речь перешла в состояние крика, или когда вы уже ругаетесь со своей “половинкой”; попытайтесь заметить что именно вами движет в такой ситуации. Вы наверное поймете, что ругаетесь не потому что не любите или хотите причинить боль. Вами наверняка движет состояние собственного дискомфорта и желание любой ценой избавиться от него, сбежать или отвоевать… Это состояние и есть потеря здоровой эмоциональной регуляции и начало бесконтрольного поведения.

Как узнать в какой именно миг мы теряем самоконтроль?

Это такие моменты, когда мы забываем о целях наших супружеских отношений - иметь крепкую семью, забываем о желаемом конечном результате общения - находить общий язык, разрешать сложные ситуации, выражать свои эмоции и мысли. Забываем о необходимости поддержать супругу или супруга когда они делятся своим жизненным опытом.

Вместо этого мы начинаем "воевать," стараемся сделать другому больно, потому что нам больно, или же ищем как избежать этой неприятный ситуации. Такие моменты и являются началом каждого эпизода эмоциональной дисрегуляции, которая в свою очередь влияет на функции мышления и самоконтроля.

Человек, потерявший контроль, это не то же самое что человек который расстроился. Вы можете быть растроенны и в то же время вполне способны к принятию эффективных решений, управлению своим языком и поведением.

Потеря самоконтроля или дисрегуляция на самом деле случается достаточно часто и начинается со слегка деструктивного поведения, как например, проявление недоброжелательности, злоречие или избегание сложных ситуаций, доходя до более деструктивных форм, как например употребление алкоголя, наркотиков, или проявление агрессии.

Например, если один из супругов докучает другому критическими замечаниями, то уровень напряженности у другого резко увеличивается. С какого-то момента он или она уже забывает что этот критикан - это по сути любимый человек. В какой-то момент он или она забывает о главном и начинает отвечать в скверной манере.

Отвечать критикой на критику это необязательно нечестно или нерационально. Здесь речь идет о другом. Дело в том, что вся эта критика только лишь усложняет ситуацию. Вы наверное уже подумали, «неужели я должен быть такой тряпкой, о которую вытирают ноги»? «Неужели я должен молчать, когда со мной так обращаются?» Это хороший вопрос. И ответ на него – «вовсе нет». Существует третий способ решения подобных проблем. Альтернативное решение – это прервать цикл критики и взаимных обвинений, отвечая таким путем, чтобы уменьшить конфликт без потери самоуважения.

Существует несколько факторов, которые становятся причиной эмоциональной дисрегуляции: повышенный уровень чувствительности, чрезмерная и неадекватная реакция, и время возврата к психологическому балансу (эквилибриуму).

Повышенный уровень чувствительности

Насколько вы чувствительны к событиям происходящим в вашей жизни, окружающим людям, неприятным ситуациям? Некоторые люди рождены с повышенной чувствительностью. Или же у них развита чрезмерная чувствительность к определенным жизненным ситуациям (часто после определенных опытов детства или событий в прошлом). Общение между супругами может быть более эффективным если они оба понимают к чему чувствителен их партнер и до какой степени.

Реактивность

Как вы реагируете на стрессовые ситуации? Какова ваша обычная реакция в неприятных ситуациях? Если ваша реакция обычно бурная, то вы отличаетесь высокой реактивностью. Ваши сильные реакции сопровождаются эмоциональной напряженностью.

Есть некоторые преимущества сильной экспрессивной реакции или реактивности. Она может помочь супругам точно выразить свои чувства и мысли. Реактивность также может спровоцировать быструю и необдуманную реакцию, что часто приводит к тому что партнеры растраиваются еще до того как полностью высказались или разрешили ситуацию. Поэтому реактивность в основном непродуктивна.

Умеренная реакция протекает обычно более медленно и тихо. Преимущества ее в том, что она допускает достаточно времени, чтобы понять в чем дело, и увидеть ситуацию с высоты птичьего полета. Однако, такая реакция может быть недостаточной для того, чтобы супруги поняли насколько важен предмет разговора для другого. Вы можете научиться регулировать свои реакции.

Психологический эквилибриум

Сколько времени у вас обычно занимает чтобы вернуться к эмоциональному равновесию? Эквилибриум – это состояние равновесия и гармонии в котором вы можете ясно мыслить и действовать четко, целенаправленно и эффективно.

Когда вы подвержены сильным негативным эмоциям, увеличивается психологическое напряжение и проходит некоторые время до того момента когда вы можете вернуться к полному эмоциональному равновесию. Для некоторых этот промежуток времени - минуты, для других – десятки минут и даже много часов.

Когда мы находимся долгое время в состоянии эмоционального возбуждения, это может быть очень болезненным процессом который в свою очередь влияет на уровень реактивности.

Понимание того, сколько времени занимает у каждого из супругов чтобы вернуться к эквилибриуму может быть очень полезным. Зная это, супруги могут решить насколько нужно взять перерыв во время накаленной ситуации, чтобы позже вернуться к предмету разговора и все же высказаться и услышать друг друга.

(Продолжение следует)

Электронное месячное издание “Откровенно о Семье” выпускается в Миннесоте, США и предназначено для участников семинаров, группы поддержки семьи, и всех желающих. Для более подробной информации о нас, заходите на вэб-сайты указанные выше. Если у вас есть вопросы или предложения, пишите на электронный адрес Елены: <lenaruchko@gmail.com>