

18+

СЕРГЕЙ ШЕРЕМАТОВ

ПСИХОЛОГИЯ
СЕМЬИ

ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ ЖЕНА ПОСТОЯННО
ЗАКАТЫВАЕТ ИСТЕРИКИ?



Сергей Шерематов

**Что делать, если жена
постоянно закатывает истерики?**

«Издательские решения»

Шерематов С.

Что делать, если жена постоянно закатывает истерики? /
С. Шерематов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-509286-1

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Когда мы сталкиваемся с истерикой жен или других
взрослых людей, мы не всегда знаем, что делать. Как подавленный родитель,
наш первый инстинкт — успокоить человека и дать ему все, что ему нужно,
чтобы он прекратил кричать. Однако это не может быть разумным ходом.
Это только побуждает повторять истерики всякий раз, когда они не довольны
нами.

ISBN 978-5-00-509286-1

© Шерематов С.
© Издательские решения

Содержание

Как выглядит истерика взрослого человека	6
Некоторые советы если ваша жена в гневе	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Что делать, если жена постоянно закатывает истерики?

Сергей Шерематов

© Сергей Шерематов, 2019

ISBN 978-5-0050-9286-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Когда мы сталкиваемся с истерикой жен или других взрослых людей, мы не всегда знаем, что делать. Как подавленный родитель, наш первый инстинкт – успокоить человека и дать ему все, что ему нужно, чтобы он прекратил кричать. Однако, это не может быть разумным ходом. Это только побуждает повторять истерики всякий раз, когда они не довольны нами.

Хорошая новость заключается в том, что один психоаналитик выделил лучшую стратегию, которая будет останавливать истерику взрослых. Поэтому, когда в следующий раз ваш супруг, друг или родственник начнет истерить, вы будете готовы.

Как выглядит истерика взрослого человека

Прежде чем обсуждать, как их остановить, мы должны сначала рассмотреть, как выглядит истерика взрослого характера по сравнению с эмоциями разочарования или гнева. Есть очень четкое различие: в то время как мы все проходим через временные периоды гнева, после этого мы, испытываем сожаление за свое поведение. А истерика показывает неспособность справиться с негативными эмоциями и даже может быть использована как форма манипуляции.

Вот пример обычного гнева:

Вы пообещали близкому другу, что примете участие в вечеринке по случаю его дня рождения, но в последний момент вас вызвали на работу и из-за этого не смогли прийти в гости. Ваш друг расстроен тем, что вы пропускаете мероприятие, и дает знать о своих разочарованиях:

«Ты серьезно не можешь прийти на мою вечеринку? Это действительно важно для меня!»

Позже, после того, как он остыл, ваш друг приходит и приносит извинения за его резкую реакцию. Ему это может не нравиться, но он понимает, почему ты не можешь прийти.

Вышеуказанная ситуация является примером типичного гнева. Даже если первоначальная реакция друга эгоистична, он может успокоиться и позже оценить свое поведение. Он понимает, что его реакция была слишком резкой и просит за это прощение.

Некоторые советы если ваша жена в гневе

Не стоит злиться в ответ на гнев вашей жены. Если вы выдержите ее словесный натиск и останетесь расслабленным и спокойным, она, вероятно, будет смущена своим поведением, подумает над его исправлением и будет уважать вас еще больше. Вспомните время, когда вы сами были невыносимы, но, в свою очередь, кто-то справился с вашим эмоционально заряженным состоянием мирно и профессионально. Разве вы тайно не восхищались этим человеком, когда все было сказано и сделано? *Не сердитесь в ответ.*

Вам нужно принимать трудные решения, если они необходимы. Бывает такое, когда ничего не помогает, и ваша жена делает вашу жизнь слишком несчастной. Её плохое перебивает хорошее. Она не тот человек, на котором женились, или просто не счастливы с ней, тогда вам будет сложно сделать выбор. Пересмотрите ситуацию и подумайте, останетесь ли вы в отношениях. Учитывайте эмоциональную привязанность, детей, собственность и т. д. Или вы решите оставить всё в прошлом и идти дальше в поисках лучшей жизни. Помните, оскорбительные отношения не служат чьим-либо интересам. Когда в доме много гнева, страдают все: вы, жена, ваши дети, и даже домашние животные. *Знайте, когда уйти.*

Некоторые восточные философы глубоко изучили гнев и советуют нам идти по пути развития осознания и избегать автоматических реакций на гнев. Мы советуем лучше взглянуть на то, почему этот человек злится. Слова Будды звучали так: «Глядя вглубь, вы сможете определить причины, которые привели к гневу человека. Если вы видите, что несете ответственность за гнев человека, то вы признаете, что ваши собственные проступки способствовали его гневу. В этом случае вы не разозлитесь в ответ. Если вы не виноваты, вы можете попытаться понять, почему этот человек неверно истолковал вас. Тогда вы сможете найти способ помочь ему понять ваши истинные мотивы. Делая это, вы избежите причинения большего страдания себе и другому человеку». *Отражение эмоций – это не выход.*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.