

Екатерина Бурмистрова

e.burmistrova_psycholog

Семейный психотерапевт, детский психолог, мама 11 детей

ЭМОЦИИ В СЕМЬЕ

МУДРАЯ КНИГА О ТОМ,
КАК ГАСИТЬ ПОЖАРЫ
ДЕТСКИХ ИСТЕРИК
И СЕМЕЙНЫХ ССОР



Екатерина Алексеевна Бурмистрова
Эмоции в семье. Мудрая
книга о том, как гасить
пожары детских истерик
и семейных ссор
Серия «Екатерина
Бурмистрова. Книги семейного
психотерапевта и мамы 11 детей»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71035042
Эмоции в семье. Мудрая книга о том, как гасить пожары детских
истерик и семейных ссор: Эксмо; Москва; 2024
ISBN 978-5-04-209987-8*

Аннотация

Это семейная книга-инструмент от известного психолога и мамы 11 детей Екатерины Бурмистровой. Она ясно и понятно объясняет, что делать, когда сильные эмоции и сложные чувства взяли вверх. Вы узнаете, как предотвращать конфликты уже на стадии зарождения, научиться понимать друг друга и построить поистине гармоничные и доверительные отношения в семье: между супругами, родителями и детьми. А главное – как

воспитать эти навыки в своих детях. Больше никаких истерик у ребенка, срывов подростков на родителей и недопонимания между мужем и женой.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Вступление	7
1	10
Сильные эмоции: законы и парадоксы	10
Наши эмоции и функции, которые они несут	10
Эмоции – способ познания мира	12
Этапы понимания эмоций	14
Почему важно научиться понимать эмоции	16
Понимание логики эмоций	19
«Окно толерантности эмоций»	20
«Я не понимаю себя» чаще всего означает «я не понимаю свои эмоции»	22
Как научиться понимать эмоции	25
Когда эмоций слишком много	25
Не в контакте со своими эмоциями	26
Эмоциональная температура брака	27
Влияет ли эмоциональная температура семьи, где вы росли, на ваши эмоции	29
Начать осознавать, как работают эмоции	30
Первичные и вторичные эмоции и трудности контакта с ними	33
Что такое первичные и вторичные эмоции	33
Примеры первичных эмоций	33

Вторичные эмоции	34
Отсутствие контакта с первичными эмоциями	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36



**Екатерина Бурмистрова
Эмоции в семье. Мудрая
книга о том, как гасить
пожары детских истерик
и семейных ссор**

© Бурмистрова Е., текст, 2024

© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Вступление

«Возьми себя в руки!» – слышали мы в детстве в те моменты, когда нас захлестывали эмоции.

Косвенное сообщение было таким: «Перестань чувствовать то, что ты чувствуешь! Эмоции – это плохо, это опасно». **Если в вашей семье было по-другому – вам крупно повезло. В большинстве семей дело обстояло именно так.** Нас не учили «технике безопасности» в обращении с эмоциями. Вместо этого говорили: «Не плачь. Перестань злиться, не кричи!»

Двадцатый век в России выдался настолько тяжелым, что иногда эмоции действительно приходилось сдерживать, вытеснять. Просто чтобы выжить. И это только одна из причин, почему в детстве мы так часто слышали: «Немедленно возьми себя в руки! Вытри слезы!»

Родители не виноваты, они делали лучшее из возможного. Но это не значит, что мы должны передавать эту эстафетную палочку дальше. **Мы можем научиться обращаться с собственными эмоциями и чувствами совсем иначе и научить этому своих детей:**

- понимать эмоции, а не подавлять;
- принимать чувства, а не вытеснять;
- учиться видеть за завесой сложных эмоций истинные чувства;

- не давать отрицательным эмоциям рушить отношения.

К сожалению, культура обращения с собственными эмоциями и переживаниями близких у нас еще не сформировалась. Многие люди по-прежнему чаще всего вытесняют и подавляют эмоции, сами того не понимая. А потом удивляются, что их периодически «затапливают» эмоции или появляются соматические заболевания непонятного происхождения.

Но если в вопящем ребенке, которого заклинило при разведении, вы видите не «злобного карлика», а человека, у которого отказали регуляторные механизмы, – это совершенно другая история. Если в подростке, который выкрикивает вам в лицо неприятные, злые слова, вы видите не нападающего монстра, а несчастного человечка, который на самом деле хочет, чтобы его пожалели и обняли, – такой подход ведет к значительным переменам.

Практика внимательного отношения к себе, своим эмоциям и чужим переживаниям дает плоды медленно, но при этом устойчиво. Важно лишь помнить про возрастные и индивидуальные особенности. Меня в свое время поразило понимание того, насколько отличаются особенности эмоциональной сферы ребенка и взрослого. У детей совершенно другая эмоциональная регуляция. Это понимание приближает нас к опыту ребенка. Вместо того чтобы быть строгим судьей и прокурором, мы можем стать более мягкими и по-

нимающими родителями.

1

Учимся читать эмоции

Сильные эмоции: законы и парадоксы

Наши эмоции и функции, которые они несут

У эмоций есть *сигнальная функция* – они передают окружающим людям сообщения о том, в каком состоянии мы находимся. Сигнальная функция идет не только вовне, она адресована и нам самим – эмоция позволяет понять, что происходит внутри.

Они имеют *коммуникативную функцию* – опцию обмена информацией. С ее помощью мы остаемся на связи с другими людьми. Считается, что из той информации, которую мы получаем при общении, только 20 % – это вербальные сведения (то, что мы выражаем словами), а 80 % – информация невербальная, несловесная. То есть большую часть данных мы передаем и воспринимаем другими способами, в

частности по эмоциональному каналу.

С одной стороны, способность чувствовать состояние других есть у всех. Но, как и художественные, музыкальные или математические способности, она тоже может быть развита по-разному – в задатках одно, а по факту формируется другое.

Есть дети, у которых эта функция – чувствовать состояние и эмоции другого – сразу развита максимально. Они эмпаты, очень чувствительные. И есть дети, у которых эмоциональный интеллект развивается медленнее, им нужны специальные условия для его усиления. В результате оказывается, что во взрослом возрасте эмоциональные реакции у всех тоже развиты по-разному.

В целом в нашей отечественной культуре способность чувствовать эмоциональные состояния чуть лучше развита у женщин, но только потому, что девочек воспитывали иначе, чем мальчиков – меньше отодвигали от чувств. И то, что у мужчин в основном эта способность менее развита, не значит, что они специально не хотели ее развивать и не чувствуют эмоции по собственному выбору.

У эмоций есть *регуляторная функция* – они дают нам знать о том, что мы устали, истощены или, наоборот, на большом подъеме. Есть также *функция оценки*. Мы с помощью эмоционального интеллекта очень быстро в общих чертах оцениваем качество того, что происходит.

С помощью эмоций мы получаем драфт, набросок, эскиз

оценки обстановки вокруг нас.

Эмоции обладают так называемой *мобилизующей функцией*, которая очень важна. Например, мы ощутили злость – это вроде бы отрицательная эмоция, но мы рассердились и справились с важным заданием. А без злости его не сделали бы. Или, наоборот, успокоились, ощутили расслабление, тревога ушла, и мы сделали что-то важное.

Эмоции выполняют также *синтезирующую функцию* – с их помощью мы объединяем разрозненные события нашего внутреннего мира в одно большое чувство или состояние. Например, мы можем испытывать много разных чувств насчет детей, но именно благодаря эмоциям мы понимаем, что любим их. Можно испытывать целый букет разных чувств и к партнеру – одновременно сердиться, обижаться, очень хотеть быть с ним рядом, тревожиться, надеяться, – все вместе это называется привязанностью. Но синтезировать и обобщать можно не только любовь, но и любое другое большое чувство, связанное, например, с отторжением.

Эмоции – способ познания мира

Эмоции развиваются раньше, чем формируется интеллект. Когда ребенок растет, он сначала разбирается с эмоциями, осваивает так называемый эмоциональный интеллект и только потом переходит к формально-логическим операциям.

Мы, взрослые, не привыкли воспринимать эмоции как способ познания. Хотя обычно, прежде чем дать рациональную оценку происходящему, мы смотрим вокруг и очень быстро анализируем ситуации на предмет «опасно – безопасно», «комфортно – дискомфортно», «приятно – неприятно». Это может происходить, когда мы заходим в вагон метро, попадаем в незнакомую компанию. Мы даже не замечаем эту степень оценки, она автоматическая, встроенная «по умолчанию», но именно она – один из ярких примеров работы эмоционального интеллекта.

Эмоции – это способ познания мира. Он более древний, чем «рацио», более простой и в чем-то более совершенный.

С помощью эмоций мы можем оценить, в каком состоянии находится наш собеседник. И, конечно, можем понять, в каком состоянии пребываем мы сами. Но очень часто мы живем на такой скорости, что пропускаем этот момент и в итоге сталкиваемся только с результатами нашей оценки.

Важно понимать, что мы абсолютно не контролируем эмоции и с трудом можем их отследить и остановить, если только не приложим для этого специальные усилия. То, что эмоции – это наша часть, живущая сама по себе, даже хорошо, потому что если бы мы контролировали эмоции, то превратились бы в роботов.

Эмоции дарят нам спонтанность и возможность быть настоящим живыми.

С другой стороны, в моменты, когда что-то нас пугает,

тревожит или расстраивает, эта часть начинает причинять нам неудобства и окончательно выходит из-под контроля. Иногда эмоции захлестывают и одолевают нас.

Мы чувствуем их, когда они доставляют либо очень большую радость, либо очень большой дискомфорт.

Этапы понимания эмоций

Понимать эмоции мы учимся рано, у собственных родителей. В первые месяцы жизни ребенок очень внимательно смотрит на мамино лицо, разглядывает ее улыбку, глаза для него – это самое интересное, что может быть. Первые полгода жизни называются временем непосредственного эмоционального общения ребенка с матерью – когда еще нет слов, идет чистый обмен чувствами, и они в основном положительные.

Ребенок становится старше, появляются отрицательные переживания, он начинает осваивать слова, которые эти эмоции вызывают. Если в детстве на какой-то из стадий эмоционального развития происходит сбой, это может сопровождать человека всю жизнь. Сейчас многие семьи усыновляют детей из детских домов. И все, кто общался с детьми из детдома, знают: если ребенок в раннем возрасте провел значительное время без семьи, в изоляции, в депривации эмоционального контакта, у него обязательно возникнут те или иные сложности. И чем раньше произошел такой сбой, тем

сложнее потом его будет выправить, хотя, конечно, это возможно.

Первые полгода эмоции развиваются в контакте с близкими людьми, ребенок учится понимать переживания другого человека, изучая эмоции мамы. Если у мамы проблемы, если она эмоционально недоступна, мало держит малыша на руках или ее вообще нет, а рядом нет никого из близких взрослых, у ребенка потом могут возникнуть проблемы с установлением эмоционального контакта. Кто-то, возможно, переживал в детстве длительную госпитализацию, или находился какое-то время в интернате, или его растила мама, страдающая клинической депрессией, – все эти ранние сложности обязательно дадут о себе знать.

Между полутора и тремя – четырьмя годами важен уже не только контакт с ребенком. В этот период необходимо, чтобы взрослый помогал ребенку подбирать слова для эмоций. Часть людей, с которыми я работаю как психотерапевт, – это пациенты с трудностями именно на этой стадии развития эмоционального интеллекта. Они не привыкли подбирать слова к своему эмоциональному состоянию. У этих людей не то что нет переживаний, просто их эмоции очень сложные и порой достаточно деструктивные, потому что по какой-то причине они не могут их назвать.

Для того чтобы научиться понимать собственные эмоции, нужно уметь к себе прислушиваться, подбирать слова, выражающие состояние, и не отрицать важность эмоций.

Есть люди, которые считают, что эмоции не имеют большого значения. Однако почти невозможно научиться понимать эмоции, если думать, что они вообще не важны.

Это критичное отношение к эмоциям и вообще к чувствам возникает на более поздних стадиях, например в подростковом возрасте. Иногда ребенок воспринимает отрицание эмоций из семьи. Это могут быть семьи военных или семьи, которые живут в очень строгих и сложных обстоятельствах, где эмоции долгое время отторгались или сдерживались. В таком случае они могут проявляться в самые неподходящие моменты в парадоксальной форме, когда человек совсем этого не ожидает.

Почему важно научиться понимать эмоции

Есть люди, которые просто отрицают собственные эмоции. А некоторые хоть и понимают, что они есть, но так боятся сильных и неконтролируемых чувств, что стараются о них не думать и используют «политику страуса». Такое положение дел приводит к некомфортным эмоциональным состояниям.

Если исключить эмоции, можно оказаться в мире, где нет красок и тепла, потому что отсутствие эмоций равнозначно отсутствию чувств. Если мы сознательно отвергаем эмоции, то почти всегда пытаемся исключить свою уязвимость

и стать более защищенными.

Приведу пример того, как может выглядеть человек, который выключает эмоции и хочет уменьшить собственную уязвимость. Это история девочки, которая родилась в 70-е годы прошлого века в семье студентов. Когда ей было полгода, родители отправили ее в деревню к бабушке, в то время это считалось нормальным. Девочка была разлучена с мамой и папой – возникла первая травма привязанности, хотя бабушка была прекрасная, теплая, внучку очень любила.

Потом родители решили, что будут воспитывать дочку сами, и очень быстро, не предупредив, забрали ее от бабушки. Привязанность, опора на чувства, которая возникла у девочки к бабушке, оказалась под угрозой. В итоге родители отдали ребенка на пятидневку в детский сад, потому что работали с утра до вечера.

Следующее лето девочка провела на даче детского сада. Еще одна травма привязанности – сначала произошла потеря фигуры бабушки, а потом ребенок оказался среди большого количества детей, где было не до индивидуального отношения. Примерно в таком духе прошло все ее детство: мама с папой развелись, у бабушки стало пошаливать здоровье, девочка какое-то время жила у тети.

Девочка все детство и отрочество переходила из рук на руки; как только у нее где-то формировалась привязанность, ее тут же из этой ситуации выдергивали из-за разных обстоятельств.

Она выросла и вышла замуж за военного. Они с мужем часто переезжали из одного военного городка в другой, и ее ребенок тоже много времени проводил в детских учреждениях. С мужем она вскоре развелась. Будучи взрослой, эта женщина долгое время не могла выстроить долгосрочные отношения. Из-за многократных травм привязанности у нее сформировалось понимание, что там, где она испытывает любовь, где она доверяет, где ей становится хорошо с человеком, там она вскоре испытает боль. И она фактически выдерживала себя из отношений, как человек отдергивает руку от горячего.

Такова логика работы эмоций: человек не может сформировать привязанность, потому что многократно в этой ситуации испытывал травму, потерю и боль.

И, как часто бывает у таких людей, у этой женщины были снижены способности к анализу: она не могла обернуть все это в слова и выстроить связанную историю. С помощью специалиста она поняла, что избегает привязанности и боится снова испытать травму. Постепенно эта женщина все же смогла построить доверительные отношения, хоть и понимала, что идет на риск. Но это было результатом серьезного труда.

Вот так работают эмоции. Мы действительно рискуем каждый раз, когда позволяем возникнуть положительным эмоциям по отношению к другому человеку, потому что оказываемся беззащитными. В браке, в длительных отношениях

мы особенно уязвимы. Уязвимость – обратная сторона привязанности и того, что у человека есть близкие, от которых можно получить тепло.

Понимание логики эмоций

Логика эмоций может быть парадоксальной: «Я чувствую, что человек меня любит, значит, он хороший»; «Я не чувствую любви, ощущаю недоверие, какую-то трещинку или лед, значит, этот человек плохой». На что это похоже? На оценку двух-трехлетнего ребенка.

«Любит – значит, хороший, и я его люблю. Не любит, значит, плохой, и я его тоже не люблю».

В близких отношениях с максимальным доверием у нас действительно включается детское эмоциональное восприятие на самом глубоком уровне. Очень многие проблемы в браке возникают именно там: «Я чувствую, что ты меня не любишь, значит, я тебя воспринимаю как плохую и буду тебя обижать». Или: «Ты мне не перезвонил, не подарил цветы, значит, я отдаюсь от тебя и буду закрытой, потому что ты теперь плохой».

Эта парадоксальная логика запускается, несмотря на то что все мы взрослые люди. Просто внутри у каждого в моменты стресса, тревоги, в периоды потери уверенности и безопасной привязанности просыпается такое странное эмоциональное восприятие.

«Окно толерантности эмоций»

Важно понимать, что тот, кто нам очень близок, именно из-за эмоциональной оценки может превратиться в заклятого врага. Это такой парадоксальный анализ, хотя головой, разумом мы понимаем, что это не так, что этот человек нам очень дорог. Просто чем ближе отношения, чем более они насыщены, тем больше вероятность, что в какой-то момент все перевернется и мы окажемся на теневой стороне привязанности и начнем в ближнем видеть врага.

Есть такое понятие «окно толерантности эмоций». По размеру оно у каждого свое. «Окно толерантности» – это тот уровень и накал эмоций, который нам комфортно переносить. Есть люди, у которых оно широкое – они, как правило, выросли в семьях с надежной привязанностью. Они реже оказываются в ситуациях, когда близкие начинают казаться им врагами.

Есть люди с очень узким «окном толерантности». Даже небольшое переживание и напряжение перебрасывает их в зону эмоционального дискомфорта, очень сильной тревоги. Как правило, люди с узким «окном толерантности» выросли в семьях с ненадежной привязанностью или переживали последовательные эмоциональные травмы.

Самые близкие отношения – это связи первого порядка: отношения с детьми, с мужьями и женами, с родителями.

ми, даже если они живут на другом континенте. Именно в этих близких отношениях мы проявляемся, с одной стороны, максимально полно, а с другой – крайне нелогично, эмоционально. Там максимальное количество парадоксов. В самых близких отношениях «окно толерантности» очень узкое, но при этом в них много надежды и больше всего доверия.

В близких отношениях мы лучше всего можем понять, насколько хорошо у нас обстоят дела со способностью чувствовать и расшифровывать эмоции. Но часто верное распознавание эмоций нам недоступно или под запретом. Чтобы хотя бы примерно понять свой уровень, можно задать себе или партнеру простые тестовые вопросы.

Первый вопрос: «Как ты к этому относишься?» Например, сын получил двойку по контрольной, или мужу не заплатили премию, или заболел кто-то из родственников. «Как ты к этому относишься, что ты сейчас переживаешь?»

Второй тестовый вопрос: «Как ты себя чувствуешь эмоционально?» Ответ, например, может быть такой: «Сейчас весна, и я на подъеме, потому что вокруг много яркой зелени и цветов». Или такой: «Я очень устала, потому что у сына весенний поллиноз». Или: «Я грущу, но не даю себе быть в контакте со своей грустью, потому что у меня произошла тяжелая утрата».

Очень часто люди не могут дать конкретный ответ на вопрос «как вы сейчас себя чувствуете». Обычно они выражают недоумение: «Как я себя чувствую? Как всегда, нормаль-

но. Все ОК».

Если мы не в контакте с собой, нам будет крайне трудно работать над эмоциональными отношениями в паре и с детьми.

«Я не понимаю себя» чаще всего означает «я не понимаю свои эмоции»

Иногда люди говорят: «Я вообще не понимаю себя». Эта фраза означает, что человек не разбирается в своих эмоциях. У многих взрослых людей, которые живут в браке и у которых есть дети, в запасе всего четыре-шесть прилагательных: хороший, плохой, добрый, злой, веселый, грустный. Это крайне обедненный эмоциональный словарь.

У женщин все связанное с эмоциями развивается легче и быстрее, чем у мужчин. Поэтому сложности в считывании и назывании эмоций мужчины испытывают чаще, чем женщины. Статистика показывает, что дело не только в гендере, но и в отношениях в семье. Обычно мальчиков гораздо чаще растят вне контакта с их собственными эмоциями. Если в детстве ребенку не разрешают быть настроенным на собственные чувства, часто повторяют «Не плачь», «Успокойся», «Перестань так громко смеяться», «Не бойся», «Прекрати обижаться» – это на самом деле скрытое сообщение: «Перестань чувствовать то, что ты чувствуешь, перестань это испытывать».

Вместо запрета на чувства хорошо бы использовать практику интерпретации эмоций. «Ты сейчас рассердился, потому что устал», «Ты сейчас расстроен, потому что очень надеялся на хороший результат», «Ты сказал это злым голосом, потому что тебе было очень важно, чтобы я это выслушала, а я отвлекалась на работу». Это примеры не из детско-родительских отношений, а скорее из жизни взрослых.

Интерпретация эмоций – это процесс, в котором мы предлагаем самим себе или тем, кто рядом с нами, объяснение переживаний.

Не отрицание: «Прекрати обижаться, это все ерунда», «Перестань плакать и успокойся, это того не стоит». А принятие: «Да, действительно, это очень грустно», «Я понимаю, что ты был испуган». Вместо запрета на эмоции попробуйте признавать и называть их. Это первый шаг в работе с ними в любом возрасте.

Если у человека были травмы привязанности или какие-то сложные ситуации, то, конечно, это делать сложнее. Эмоции кажутся до того опасными и разрушительными, что способность их считывать и интерпретировать у себя и других может быть не просто не развита, а полностью заблокирована – ведь гораздо безопаснее не понимать, что происходит вокруг.

Чем более конфликтна семья, тем сильнее может быть блок у ребенка на считывание эмоций. Чем выше травматика в детстве, тем сложнее войти в эмоциональный контакт с

самим собой во взрослом возрасте. Но все возможно.

Как научиться понимать эмоции

Когда эмоций слишком много

Есть люди, у которых изначально очень большое количество эмоций. Как есть голубые, карие, зеленые глаза, так и с эмоциями – у кого-то их много, а у кого-то меньше. Люди с большим их количеством могут испытывать трудности с эмоциональным контролем, а еще им очень сложно сделать выбор и принять решение. Но зато эти люди очень теплые.

У каждого эмоционального качества есть положительная сторона и отрицательная, трудная изнанка. Люди с большим количеством бурных эмоций иногда плохо держат дистанцию, могут требовать очень много в контакте. Но в то же время они похожи на печки, о которые можно согреться, они всегда готовы утешить и принять человека.

Мы не выбираем себе цвет глаз, мы не определяем, любим мы рыбу или мясо. Точно так же мы не выбираем, много у нас эмоций или мало – это та данность, которую нужно понять и принять. Причем нужно сделать это как по отношению к себе, так и по отношению к своему партнеру. И, конечно, детей и подростков это тоже касается.

Не в контакте со своими эмоциями

Люди, у которых эмоций мало, по крайней мере чьи переживания не видны снаружи, обычно не в контакте со своими эмоциями. Эти люди вряд ли подойдут слишком близко, потому что у них есть трудности с установлением и поддержанием контакта. Очень часто у людей, у которых мало проявлены эмоции, нет эмпатии.

Эмпатия – это способность чувствовать эмоциональное состояние другого человека и откликаться на него.

Если с эмоционально теплыми, бурными людьми все вроде бы просто, то с теми, кто проявляет мало эмоций, все гораздо менее понятно. Может казаться, что они бесчувственные. Но, как правило, это не отсутствие эмоций, а именно трудности их выражения.

Как же эти люди проявляются в браке? Обычно там, где много эмоций, там много и конфликтов – это бурный брак, горячие страсти, «итальянское кино». Если эмоций мало, то проблемой в семье может быть большая дистанция – люди друг от друга далеко, в браке чувствуется холодок.

Очень часто пары формируются по «закону бутерброда» или по принципу противоположностей – в самых тесных отношениях оказываются люди с разными качествами.

Эмоциональная температура брака

Эмоциональная температура брака – это то, насколько эмоции между супругами накалены или, наоборот, холодны. В целом я и все семейные психологи считаем так: когда созданы устойчивые отношения, возникает система «сообщающихся сосудов». Когда мы находимся в отношениях, то подпускаем кого-то настолько близко, что наши эмоции оказываются связаны с эмоциями второго человека. В эту же систему включаются еще и дети – маленькие «сообщающиеся сосудики». Но первичны всегда отношения взрослых.

Эмоциональная температура – это показатель того, насколько идет обмен эмоциями.

В каждой семье свой микроклимат. Кому-то очень комфортно, когда идет постоянный ток эмоций, все течет бурно, регулярно происходит обмен положительными и отрицательными зарядами. У кого-то обмен эмоциями спокойный, контактов хоть и не много, но при этом они глубокие. Очень важно, чтобы пара договорилась насчет эмоциональной температуры брака. Потому что, если с ней есть определенные проблемы, возникают баталии. И чтобы до чего-то договориться, создать комфортные условия, нужно время.

На второй, третий или четвертый год совместной жизни в браке может возникнуть следующая проблема – люди перестают обмениваться положительными эмоциями, как это

было вначале, когда они влюбились и выбрали друг друга. Спустя время они общаются по большей части через отрицательные эмоции. Но все же каждая пара, пусть не за один месяц и даже не за один год, обычно приходит к уникальной, комфортной для себя эмоциональной температуре.

Как ребенок переживает стадии роста, так и отношения между супругами проходят определенные стадии развития. Эмоциональные отношения тоже развиваются. Обычно, когда пара только возникает, между супругами формируется сильная привязанность, большая тяга друг к другу, очень сильное доверие. Потом они съезжаются, а дальше как в сказке – «жили они долго и счастливо». Только вот что там происходило, как была устроена их жизнь, никто не рассказывает.

После этого у пары начинаются приключения – они проходят «огонь, воду и медные трубы», и как раз в это время идет формирование эмоционального мира семьи, эмоционального договора. Обычно пара в первые пять лет проходит через «период турбулентности», проживает довольно сложный период адаптации, взаимного эмоционального привыкания. И в это время супруги могут невольно друг друга ранить. Поэтому способность быть в контакте с собственными эмоциями и с эмоциями партнера очень важна – чем лучше мы чувствуем свои эмоции, тем более чутко мы ощущаем обратную связь.

Бывает, что в близких отношениях именно на уровне эмо-

ций происходит сбой, который проявляется либо в за пределами количества конфликтов, либо, наоборот, в некомфортном отдалении.

Влияет ли эмоциональная температура семьи, где вы росли, на ваши эмоции

Конечно, эмоциональная температура, которую мы предпочитаем, очень сильно связана с семьями, где мы росли, но эта связь не прямая. Если мы росли в семье, где нам было хорошо, и с удовольствием вспоминаем, как общались родственники, то мы хотим, чтобы так же было и в нашей семье. Это принцип подобия.

Но очень часто, гораздо чаще, к сожалению, люди вырастают в семьях, где им было некомфортно. У нас в стране очень много семей со сложными отношениями, семей конфликтных, дисфункциональных, с алкоголизмом и другими проблемами.

Важно понять, пытаетесь ли вы воспроизвести картинку из семьи родителей или сделать наоборот.

В каждого из супругов по умолчанию встроен разный образец. Жена думает, что нормально одно, а муж хочет продать совершенно другое. К сожалению, обычно люди, даже находящиеся в хороших отношениях, крайне редко обсуждают такие вещи. Иногда помогает чтение книг по психологии или прослушивание образовательных программ. Они от-

крывают двери для такого разговора и вводят в оборот новые понятия, от которых становится легче – появляются слова для называния ситуации.

Например, оказывается, что жена росла в эмоционально холодной семье и не хочет это повторить. Она хочет создать более теплую семью с другой температурой брака. Муж же рос в семье, где, наоборот, было слишком горячо: много тепла и заботы и мало личного пространства. Он хочет выстроить семью с более дистантными отношениями. В результате может возникать непонимание. Но почти всегда можно договориться, почти всегда существует возможность, что вас услышат и поймут.

Чтобы договориться о том, насколько тепло будет в отношениях, требуется время, и бывает, что люди разводятся, потому что не смогли этого сделать. Но все же важно определить те понятия и сценарии, которые мешают гармонии в семье.

Начать осознавать, как работают эмоции

Чтобы научиться понимать эмоции, для начала надо сделать простые и надежные шаги, не наносящие вреда.

Первый шаг для усиления контакта с собственными эмоциями и развития эмоционального интеллекта – это «поймать эмоцию за хвост», обнаружить ее. Второй шаг – назвать

или дать эмоции имя. Например, отметить: «Оп, сейчас я рассердился», «Да, сейчас я испугался», «Ооо, сейчас я расстроился».

Заметить свое состояние бывает достаточно непросто, потому что эмоциональная система оценки срабатывает быстро и на автомате, бесконтрольно, мы часто ее пропускаем.

Как начинается семейный конфликт? Непонятно, что произошло, но за полминуты люди разругались вдрызг или замолчали и разошлись в разные стороны. Все случилось стремительно, и только при пошаговом разборе можно понять: муж сказал что-то с определенной интонацией, а жена немедленно среагировала и резко ответила.

Называть эмоцию – очень важный навык. Если мы научимся делать это сами, то сможем помогать детям и подросткам.

Если мы начинаем осознавать, как работают эмоции и что с нами происходит, появляется пространство выбора. Если мы научились «ловить эмоцию за хвост», довольно скоро этот навык автоматизируется, и мы сумеем замедляться, видеть свои эмоциональные реакции. Появится пространство для выбора: буду ли я развивать эту эмоцию или попробую ее остановить?

Когда мы подбираем имена эмоциям, открываются новые возможности. Можно сказать: «Я вижу, ты на меня сердишься, но не понимаю почему. Объясни, пожалуйста, это словами». И вместо эмоционального обмена идет обмен словами,

появляется возможность сближения.

Более того, психологи со статистической достоверностью доказали, что если человек находится в контакте со своими эмоциями, хорошо подбирает слова для их выражения, расшифровывает их, то и его отношение к себе постепенно улучшается. Он становится более осознанным, спокойным. И отношения в паре гармонизируются.

Понимание, что эмоции не живут в нас отдельно и мы можем быть с ними в контакте, называя их, постепенно делает нашу жизнь другой.

Первичные и вторичные эмоции и трудности контакта с ними

Что такое первичные и вторичные эмоции

Первичные эмоции – это ядро, они очень глубокие. Вторичные часто маскировочные. Обычно люди, не находящиеся с собой в контакте, не распознают даже вторичные эмоции, а о существовании первичных просто не догадываются.

«Лучший способ защиты – нападение». О чем эта поговорка? Ее вполне можно применить к описанию первичных и вторичных эмоций – «я боюсь, но я не покажу свой страх, я буду нападать и кусаться». Первично здесь то, что лежит в глубине – страх. Вторична агрессия, которая на поверхности.

Примеры первичных эмоций

Основных первичных глубинных эмоций пять. Это те эмоции, которые нельзя разложить на составные части. Например, есть простые цвета спектра – красный, синий и желтый, именно из них состоят все остальные. И первичные эмоции – это те же самые простые базовые кирпичики.

Радость – это первичная эмоция. Другая подобная эмоция – страх, он проявляется очень рано. Первичной эмоцией считается и удивление – это реакция на новое. Гнев и отчаяние – тоже в этой группе. Все первичные эмоции распознаются по мимике.

Радость, удивление – положительные эмоции. Гнев – это реакция обороны, а страх проявляется в ситуации избегания. Отчаяние – потеря надежды, самая тяжело переносимая из всех эмоций.

Одна из задач близких отношений состоит в том, чтобы научиться распознавать за вторичными эмоциями первичные. Начать можно с себя – это самый безопасный способ.

Вторичные эмоции

Вторичные эмоции – это те, что на поверхности, их легко увидеть и определить. Но часто они служат маскировкой для более глубоких переживаний.

Например, старшеклассник очень обижается на своих друзей, потому что они не позвали его на день рождения. Обида – это вторичная эмоция. Первичной может быть страх потерять контакт, остаться одному или не быть принятым в сообществе.

Еще пример: ребенок падает и ударяется, мы начинаем на него орать, потому что на самом деле жутко за него испуга-

лись. Вторичная, внешняя эмоция здесь – злость, а в глубине души мы ощущаем страх.

Отсутствие контакта с первичными эмоциями

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.