



Голос женщин

Информационный бюллетень №5
май 2017 года

Подготовлен в рамках проекта
«Усиление прав женщин в Западной Грузии»

При поддержке организации



Тема номера

Управление эмоциями – главный сегмент в превенции насилия

В конфликтологии рассматривают конфликты различного типа, в том числе одни из главных – личностные конфликты. Большинство людей даже не знают, что основная часть семейных конфликтов являются результатом исходящих изнутри противоречий. Конфликт не нужен никому, он никого не радует, но, часто, люди не могут избежать его.

Что происходит внутри нас, что означают личностные конфликты, как они развиваются, и как они влияют на налаживание отношений, насколько возможно управлять ими.

Любой конфликт является результатом неуправляемых эмоций. Что такое эмоция? Почему люди эмоциональны? Информация по этому вопросу значительно упростит коммуникацию друг с другом и сократит риск развития семейных конфликтов.

Эмоция – это внутренне состояние личности и направлена на определённый предмет. Эмоциональность личности зависит от темперамента, хотя, большую роль играет уровень её образованности, воспитания и развития. Если человек в личностном отношении сформирован правильно, он владеет собой и, естественно, эмоционально уравновешен.

Управлять эмоциями особенно сложно, а часто – невозможно. Но существуют особые правила, которые помогут нам действовать правильно и избегать конфликтов.

- Не следовало мне кричать, волноваться, но, что делать, не смогла стерпеть – подобные заключения приходят после, когда всё уже закончилось, когда начинается анализ произошедшего, и назад ничего не вернёшь. Поэтому и сложно заранее определить свои эмоции.

Представьте, какой была бы наша жизнь, если бы мы могли думать и действовать без чувств. Эмоция – это чувство, которое указывает на то, что у человека есть реакция на случившееся. И это чувство, порой, такое острое, что мы не можем с ним справиться, подчинить себе. Эти чувства легко рушат преграды и выливаются наружу, в результате – рушатся отношения, появляются конфликты...

Услышанное на одной из встреч Фонда «Сухуми»

«С работы ушла страшно взволнованная – серьёзно поспорила со своим начальником. От злости еле смогла сдержать равновесие, хотя, удалось не показывать всем своего раздражения. Дома меня ждали супруг и дети, но разве я могла успеть приготовить им обед.

- Вы что-нибудь ели? Я не в состоянии делать что-либо, - громко заявила я.

- Что с тобой, причём же мы, почему наша еда должна зависеть от твоего настроения, - с недовольством ответил мне супруг.

Только он это произнёс, и моя накопившая за весь день злость вылилась наружу. Он тоже не отступил, мы оба потеряли самообладание, стали ругать друг друга непристойными словами. В тот момент я не помнила о детях, о соседях, которые слышали нашу брань. Это был не единичный случай, мы очень раздражали друг друга. Я никак не уступала ему, взрывалась по каждому его слову. И в тот день, потеряв уравновешенность, он бросил меня стакан с водой. Правда, он пролетел мимо меня (или, возможно, он и не целился), но это ничего не меняло. Мы не смогли наладить отношения. Он такой же импульсивный, как и я. Потом он отходит, но, что это даёт.... Я тоже ничего с собой не могу поделаться, ничего не получается. Что делать – не могу сдерживать эмоции, когда разозлюсь. А потом очень жалею, но всё уже поздно»... – Тамар, 29 лет.

Кейс знаком многим женщинам. Подобный, случай, к сожалению, не единичный. Очень часто, вне дома, на службе, мы всё делаем для того, чтобы не показывать нанесённую в течение дня начальником или коллегами обиду, стараемся, чтобы это не было заметно по лицу, мы ведём себя максимально корректно. Когда возвращаемся домой, перед самыми близкими людьми, членами семьи, снимаем маску и обрушиваем на них принесённую со службы подавленность: не выбираем слов, выражений, интонацию, не скрываем напряжения. А потом говорим себе – ведь могла же вести себя по-другому?

Как избежать неприятностей с самыми близкими людьми – с членами семьи?

Для решения этой проблемы выбирают различные стратегии. Многие хотят ту негативную эмоцию, с которой сталкиваются на работе, унести домой. Стараются оставить за дверью служебные проблемы и молчать об этом дома. Так появляется совет - не обсуждать профессиональные неприятности с членами семьи. В случае Тамар мы имеем дело с аналогичной ситуацией.

- Не хочу обсуждать служебные проблемы с мужем, дома у меня совсем другие проблемы, - это неправильная позиция. Мы не сможем защитить отношения таким образом, наоборот – так мы способствуем их разрушению.

Раздражение всегда накапливается внутри и, рано или поздно, обрушивается на любимого человека. Когда супруг не знает настоящей причины, то, он, конечно, не понимает тебя, ему непонятно, почему ты реагируешь так агрессивно на требование, которое ты в течение многих лет выполняла беспрекословно.

Советы:

Не превращайтесь в спящий вулкан, которые в любой момент может превратить ваши отношения в руины. Лучше – измените стратегию:

Если у вас проблемы на работе, поговорите с супругом, поделитесь своей болью, как никак, он, хотя бы, поймёт откуда исходит причина раздражения.

Спросите мужа о его делах. Обмен информацией, обсуждение, анализ нейтрализуют накопившуюся за день негативную ауру.

Мужчины – не телепаты, откуда же они могут догадаться - какой ад у вас на душе и, соответственно, вы нуждаетесь в сочувствии и поддержке. Если вы будете заниматься игрой в ребусы, загадки, это очень опасно для отношений.

Говорите друг другу прямо - что вас беспокоит. Тогда у ваших эмоций будет совсем иной конец. Нейтрализовать негативную эмоцию возможно, таким поведением вы можете спасти свои отношения.

Какие качества характеризуют эмоционального человека?

Эмоциональность не носит стандартный характер. Иной раз вы можете быть очень эмоциональной, и иной при подобном случае у вас может не возникнуть реакции. Это зависит от состояния, настроения. Так же и с возрастом. В молодом возрасте человека более вспыльчив, эмоционален. С накоплением опыта – люди становятся сдержанными.

Уровень эмоциональности зависит от темперамента. Если мы знаем о темпераменте других, то мы будем знать, как общаться. К сожалению, тем людям, которые отличаются одинаковой импульсивностью, сложно общаться друг с другом и между ними часты конфликты, хотя, это не означает, что эти отношения нельзя наладить.

Следует помнить о самом главном – не надо вредить друг другу. Если это станет нашим жизненным правилом, то и отношения у нас будут более упорядоченными.

Услышанное на одной из встреч Фонда «Сухуми»

«Мой супруг в трезвом состоянии прекрасный человек. Когда он выпивший, то с ним общаться не имеет смысла. Я очень импульсивна, мне трудно сдерживаться. Сколько раз говорила себе, говорить с ним только когда он трезв, но всё равно не удаётся вытерпеть. Если я сдерживаюсь, то потом вынуждена изливать злость на ребёнка.

В последнее время я заметила, что совсем не могу совладать с нервами, постоянно ругаю детей, причём, не имеет значения – заслуживают они порицания, или нет, главное, чтобы я освободилась от негативной эмоции.

У меня ничего не получается, я кричу во весь голос, а у детей нет реакции. Супруг говорит, что я не умею общаться ни с детьми, ни со взрослыми. Не знаю, может он и прав», - Кети, 26 лет.

Довольно часты случаи, когда женщины для освобождения от эмоций используют детей. Это очень плохой путь для избегания конфликта с мужем, можно сказать, что это несправедливый путь. Если вы думаете, что вы выплеснете негативную эмоцию, а ребёнок обязательно всё забудет, то очень ошибаетесь.

Запомните!

Дети никогда ничего не забывают. Любой элемент поведения, который вы используете в отношении него, оставляет глубокий отпечаток в его памяти. К сожалению, отрицательные сигналы глубже впечатываются в разум, чем позитивные. Когда дети играют, или портят какой-либо предмет, это не значит, что они бездельничают, это означает, что они развиваются. Вы своим грубым вмешательством препятствуете их полноценному развитию, стараетесь бесцеремонно утвердить новые стандарты. А потом удивляетесь, если это не проходит, и переходите на физическое наказание.

Таким поведением, естественно, у вас не получается наладить отношения с мужем, и вы окончательно портите отношения с детьми.

Советы:

Если вы чувствуете, что раздражены, постарайтесь не терять равновесия. Никогда не делайте ребёнка цели для нападков. В таком случае он не может быть вашим помощником. Наоборот, негативная эмоция, которую вы незаслуженно вылили на ребёнка, спустя годы вернётся к вам же – дети напомнят вам, что их поведение адекватно вашему.

Психологи в управлении эмоциями особую роль придают разгрузке посредством труда и советуют:

Начните уборку дома, вытрите пол, приведите в порядок ванную. Трудовая терапия - это лучший способ выпустить пар.

Если вы видите, что борьба с собой безрезультатна и у вас ничего не получается, скорее обращайтесь к психологу. Он вам поможет найти выход, даст совет – как понимать собеседника, как работать над собой и управлять жизненными событиями.

Услышанное на одной из встреч Фонда «Сухуми»

«Для меня было обычным делом, когда отец и мать кричали дома. Но необычным и удивительным было то – как у них получалось через несколько минут принимать такую позу, будто ничего не случилось.

Отец умер рано, мать совместила функции отца со своими функциями. Она истерически старалась, чтобы я делала всё так, как желала она. Когда я выросла, мне стало общаться с ней ещё трудней. Я не помню, чтобы мы тепло говорили о чём-то друг с другом, мы всегда громко доказывали друг другу всё.

Однажды я так её обидела, что пришлось вызывать скорую. В такие моменты я ненавижу себя, внутри меня как будто что-то умирает. На самом деле у меня очень доброе сердце, мать очень хорошо знает об этом, поэтому, она всё прощает мне. Но другие не прощают. Когда я вышла замуж, члены семьи сразу же мне напомнили – какая же ты, оказывается, эмоциональная, как можно так говорить с супругом, так ты не построишь жизнь.

Не хочу кого-либо обидеть, тем более – супруга. Максимально стараюсь сдерживаться. В последнее время у меня начались страшные головные боли. Я знаю, что это результат бушующих внутри меня событий, я наношу вред своему здоровью», - Инга, 30 лет.

Людей без эмоций нет. Просто, есть люди, которые могут маскировать эмоции. Помощь нужна и этой категории людей. Если импульсивные люди могут избавляться от эмоций в короткий период, то у них длительным становится период дальнейшей реабилитации.

В случае меньшей импульсивности процесс кипения происходит внутри и не так уж безболезненно. Часто этот процесс очень длительный, и не всегда хорошо кончается. Представьте себе, что происходит с блюдом, которое вы варите в закрытой посуде – крышка не может сдерживать долго пар, если мы вовремя не поможем, иначе всё блюдо может вытечь наружу – и кастрюля испортится, и блюдо, и плита.

Психологи предупреждают, сдерживание эмоций приводит к ухудшению здоровья. Часты случаи, когда из-за сдерживания у женщин формируется невроз и им требуется серьёзное лечение, поэтому эмоции нужно не сдерживать, а управлять ими, и это абсолютно разные понятия.

На встречах Фонда «Сухуми», когда этот вопрос становится предметом обсуждения и дискуссий, женщины рассказывают о различных методах управления эмоциями, поэтому в такое время стандартная форма абсолютно непригодна.

Общеизвестно, что во время приступа негативных эмоций, ломка посуды снимает переживания. Хотя, мы никому не советуем использовать этот метод, тем более, что в нашей реальности эта форма довольно неэффективна. Представьте себе, если мы каждый день будем ломать по тарелке, как мы будем выглядеть. Где найти столько посуды для ломки на каждый случай нашего раздражения?!

Женщины часто отмечают, что тогда, когда на них нахлынут эмоции, они плачут, и после этого они избавляются от тяжести эмоций и они сравнительно спокойны. И эта форма не является лучшей для управления эмоций. К сожалению, жизнь настолько сложна, что мы можем столько раз обидеться, что всё наша жизнь превратится в плач. Такие люди никому не нужны, они всем надоедают.

Советы:

Хорошо проанализируйте – кому наносят вред ваши негативные эмоции, кому вы делаете больно. Конечно, самым близким людям – членам семьи, коллегам на работе. Давайте, начнём именно с этих людей.

Не стесняйтесь признаться в том, что вы очень эмоциональный человек и даже по совершенно простой причине можете выходить из себя, вылить страшную агрессию. Громко заявите, что у вас очень доброе сердце, что любите близких. Да, именно так впрямую скажите этим людям, что импульсивность – самое плохое свойство вашего характера. Постарайтесь с юмором вспомнить – какие глупости вы совершили из-за вашей эмоциональности, открыто говорите о своих минусах. Будьте уверены, что они больше поймут вас, больше примут и легче смогут помочь вам.

Помните!

Эмоциональные люди самые уязвимые, искренние, самые дружелюбные. Импульсивные люди часто добиваются успеха, они прекрасные партнёры в отношениях.

Ещё несколько советов:

1. Давайте работать над собой: каждый день говорить своему разуму, что эта жизнь не проста, вы часто столкнётесь с неприятностями, но не стоит терять на это время.
2. Не копите в себе негативных эмоций. Почему вы должны наказывать свой организм? И если вы выносите наружу эмоции, остановитесь: чем провинились другие, ведь это накопленными вами эмоциями.
3. Улыбка – это лучшее средство для управления эмоциями. Улыбайтесь чаще, и вы почувствуете - какое тепло перетекает в ваше сердце. Такой формой общения вы окажете удивительное влияние и на других.
4. Следует научиться видеть вокруг только хорошее, не заостряйте внимание на плохом.
5. Хорошо изучите себя, убедитесь – что более всего помогает вам в такое время. Если ощутите напряжение, выйдите на воздух, посмотрите на людей и скажите себе:

кто знает, может, этим людям труднее, чем вам – всё это даст вам возможность успокоиться и расслабиться.

6. Прекрасная терапия – работа с землёй. Если у вас есть такая возможность, выйдите во двор, полейте цветы, очистите от сорняков, вы ощутите большую лёгкость.

7. Хорошо снимает напряжение горячий душ. Из бани вы выйдете намного спокойным.

Хорошо наблюдайте над собой, каждый метод индивидуален. Если из перечисленных вам ни один не помогает, создайте собственный – новый метод. Может, поход в салон, приобретение вещи больше успокоит вас. Когда вы будете знать об этом, то вам легче будет управлять эмоциями и жить станет проще. Конфликтов будет меньше и, исходя из этого - насилия.

**Обращайтесь в Центры поддержки женщин Фонда «Сухуми»,
получайте бесплатные психологические и юридические консультации.**

Центр поддержки женщин Кутаиси - ул. Мгалоблишвили 6

597 40 51 46 / 579 93 28 28

Центр поддержки женщин Хони - военный городок, корпус 98

579 70 84 84 / 571 85 42 42

Центр поддержки женщин Сенаки - ул. Бараташвили 13

579 27 94 94 / 571 85 39 39

Центр поддержки женщин Поти - новый район, ул. Гагры 10/9

597 89 25 25 / 597 15 72 74

Центр поддержки женщин Хурча/Коки – село Хурча

574 96 27 27 / 571 76 48 48

Центр поддержки женщин Цхалтубо - новый район, ул. 9 апреля 3/17

597 54 92 92 / 592 81 68 68

Желаем успехов!