

ЕКАТЕРИНА БУРМИСТРОВА

ПРИРУЧИТЬ ДРАКОНА



ГНЕВ
В СЕМЬЕ

Екатерина Бурмистрова

Приручить дракона. Гнев в семье

ТД "Белый город"

2019

УДК 159.9
ББК 88.5

Бурмистрова Е. А.

Приручить дракона. Гнев в семье / Е. А. Бурмистрова — ТД
"Белый город", 2019

ISBN 978-5-485-00599-3

Эта небольшая книжка известного семейного психолога Екатерины Бурмистровой – практическое руководство по управлению гневом, в ней рассматривается много примеров, дается много рекомендаций. Надеемся, что она поможет читателям лучше понять природу гнева, механизмы его запуска не только у ребенка на разных ступенях его развития, но и у взрослого, а самое главное – поможет перестроить жизнь в семье таким образом, чтобы гнева и раздражения было меньше, а радости общения больше.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-485-00599-3

© Бурмистрова Е. А., 2019
© ТД "Белый город", 2019

Содержание

От автора	6
Глава 1	7
Что такое закон амбивалентности?	8
Закон заражения эмоциями	10
Закон эмоционального переобучения	11
Почему так сложно управлять эмоциями в близких отношениях?	12
Что такое «сундук с психологическим наследством»	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Екатерина Алексеевна Бурмистрова

Приручить дракона. Гнев в семье

© Бурмистрова Е.А., текст, 2019

© Ватель Е.И., обложка, 2019

© Издательство «ДАРЪ», 2019

© ООО ТД «Белый город», 2019

От автора

В этой книге я хочу поговорить о гневе – об одной из самых сильных и непредсказуемых эмоций в человеческих отношениях, дающей долгое «послевкусие»: гнев уже прошел, а осадочек остался. Мы обсудим разные стороны гнева – вспышки родительского гнева, направленные на ребенка, детский гнев, направленный на родителей и других детей, раздражительность взрослых друг на друга, сложные эмоции к представителям старшего поколения.

Тема гнева – одна из самых болезненных. Когда родители первый раз начинают сердиться, раздражаться на своего ребенка, они часто переживают жесточайший шок, гамму сложнейших противоречивых эмоций. Ведь гнев по отношению к своему любимому ребенку – запрещенная эмоция. Его не должно быть! И никто не говорит напрямую, что эта эмоция допустима и имеет право быть. Раздражаясь на своего ребенка, родители чувствуют себя некомпетентными, начинают переживать и рефлексировать, вместо того чтобы учиться контролировать и осознавать эти эмоции.

Меня эта тема всегда очень интересовала, профессионально я занимаюсь ею более 10 лет, провожу консультации, семинары, вебинары, и мой опыт показывает, что за сравнительно короткий срок можно достигнуть в этом вопросе очень хороших результатов.

Эта небольшая книжка – практическое руководство по управлению гневом, в ней рассматривается много примеров, дается много рекомендаций. Очень надеюсь, что она поможет лучше понять природу гнева, механизмы его запуска не только у ребенка на разных ступенях его развития, но и у взрослого, а самое главное – поможет перестроить жизнь в семье таким образом, чтобы гнева и раздражения было меньше, а радости общения больше.

Екатерина Бурмистрова

* * *

Екатерина и Михаил Бурмистровы на протяжении более двадцати лет оказывают комплексную – информационную и психологическую – поддержку семьям с детьми, в том числе с использованием различных онлайн-площадок, куда с радостью приглашают читателей этой книги:

- Школа Семьи Бурмистровых: <http://burmistrov.school>
- Instagram: <https://www.instagram.com/katya.burmistrova/>
- ВКонтакте: <https://vk.com/internetseminarburmistrova>
- Сноб. ру: <https://snob.ru/profile/26070/blog>
- Facebook: <https://www.facebook.com/psychologburmistrova/>
- YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCG1LYd0mhnSTwITjMT5nPjw>
- Телеграмм: https://t.me/psycholog_EkaterinaBurmistrova.

Глава 1

Психологические законы близких отношений

Можно ли одновременно любить и раздражаться

Закон амбивалентности в отношениях

Как происходит заражение эмоциями

Учимся «брать в рамку» и объяснять ребенку свои состояния

Зачем давать эмоциям название

Чтобы разобраться в природе гнева, который неизбежно возникает в каждой семье, давайте рассмотрим закон, который работает в близких взаимоотношениях. Это **закон амбивалентности**.

Вы помните свое первое разочарование в браке? Обычно оно запоминается очень сильно. Иногда это забавные эпизоды – люди могут спорить и ссориться из-за мелочей, которые кажутся им весомыми. Например, из-за того, с какой стороны чистить морковь, класть или не класть в борщ свеклу, в какой день делать уборку, как часто ездить к родителям. Если о таком эпизоде расскажет кто-то другой – это покажется забавным. Мы не ожидаем, что нам так важно, важно, чтобы наши мнения и эмоции учитывались.

Отношения с ребенком также невероятно близкие.

Когда рождается малыш, для многих оказывается откровением то, насколько близкими становятся отношения между членами семьи. Кажется, что в этом тоже сплошной «плюс», что любовь и нарастающая привязанность, ощущение общности и единения возникли и останутся с нами навсегда. Если мы так любим малыша и друг друга, если мы действительно стали семьей, то никакие отрицательные эмоции, никакое раздражение и никакой гнев нас не посетят. Будет такое же сплошное, ровное, теплое счастье, какое переживается в момент первых недель и месяцев жизни ребенка. Но наступает час икс – для каждого свой, – и мы первый раз сердимся на ребенка и обнаруживаем, что можем испытывать чувства, к которым совершенно не были готовы.

Амбивалентность – первый парадокс близких отношений в семье.

Этот психологический термин обозначает двойственную природу близких чувств, когда в одно и то же время или с очень небольшим интервалом к очень близкому любимому человеку, супругу или ребенку, испытываешь и любовь, и нечто ей противоположное. Например, гнев или раздражение.

Именно раздражение часто воспринимается как маркер того, что любви нет. Многим кажется, что его появление – признак того, что отношения потерпели неудачу, что ничего больше не будет, а на самом деле это нормальное проявление первого парадоксального закона близких отношений – амбивалентности. Два в одном. Два одновременно.

Что такое закон амбивалентности?

Это и любовь, и нелюбовь или одновременно, или почти одновременно.

Контраст может быть невероятно сильным. С огромной нежности нас перебрасывает в жгучее раздражение, а потом, чуть медленнее, обратно.

Конечно, многое зависит от темперамента, но, тем не менее, там, где есть чувства, реальная близость, без амбивалентности не обойдется, и чем ближе отношения, тем будет больше.

Закон амбивалентности не предполагает, что вы должны испытывать только отрицательные эмоции, что вам все время плохо, обидно, горько, вы в раздражении, в гневе, постоянном срыве.

Закон амбивалентности не про это. Он про эмоциональные качели, про то, что вас бросает от одного полюса к другому.

Если в отношениях вы периодически сталкиваетесь с болью и гневом, то это значит, что человек вам не безразличен. Если вы слышаны о теории привязанности, то, наверное, знаете, что потребность в близких отношениях – одна из базовых для человека. Такая же, как потребность в еде, сне, безопасности и т. д.

Всем нам – и детям, и взрослым – очень важно быть с кем-то в связи, иметь отношения.

Гремучая смесь

Часто амбивалентные чувства воспринимаются как неудача и катастрофа, как что-то, чего вообще не должно быть. Особым потрясением это становится для родителей. Ведь, входя в родительство, человек не готов испытывать ничего, кроме любви к ребенку.

На занятиях с будущими родителями, которые я долгое время вела, я давала задание: описать в специальной тетрадке свои представления о том, какими будут отношения с ребенком и каким будет малыш. Потом эти тетрадки собирала и на встрече через полгода возвращала записи их авторам. Люди с удивлением их читали и понимали, что это абсолютно идеализированные представления. Они ничего не знали об амбивалентности в близких отношениях, а когда сталкивались с ней, приходили в ужас.

Если к амбивалентности относиться как к тому, чего быть не должно, не соглашаться с ней и «съедать» себя, то можно попасть в очень глубокую воронку чувства вины. Как правило, со временем она только углубляется, потому что этот процесс мало контролируемый. Нужно ли вам туда, в эту воронку чувства вины? Скорее всего, вы ответите «нет». А что на самом деле?

Один из эмоциональных парадоксов заключается в том, что положительные эмоции контролировать гораздо легче. Во-первых, потому, что они для нас более понятны и привычны, а во-вторых, лучше поддаются регуляции.

Отрицательные эмоции – гнев, раздражение, негодование, обида – во-первых, абсолютно неожиданны, а во-вторых, плохо контролируются даже обладателями специального психологического образования.

Слабый контроль за отрицательными эмоциями – это нормальное качество живых людей.

К тому же отрицательные эмоции по отношению к любимому человеку – раздражение, гнев, досада, огорчение – это огромная неожиданность для всех, особенно в первые годы брака. И уж тем более никто не готов к появлению таких эмоций по отношению к любимым детям.

Сложные и сильные эмоции неожиданно возникают в те моменты, когда мама в первый раз не может справиться с поведением ребенка. Например, не может уложить его спать. Пере-

живается это как невозможность справиться с ситуацией и ощущается как поражение. И тогда реакцией на поражение – отложенной или быстрой – бывает гнев или раздражение.

В супружеских отношениях родителей маленького ребенка тоже могут возникать самые разные эмоции. Например, ощущение утраты взаимопонимания. Из-за мелочей могут разыгрываться трагедии: муж в магазине забыл купить мелочь, которая невероятно важна (например, определенное сливочное масло или памперсы конкретной марки). Он всего лишь упустил это из фокуса внимания, а женщина может воспринимать это как нелюбовь и чувствовать раздражение или обиду.

Парадоксальные и неожиданные проявления эмоций в семье

Для многих гнев и раздражение – синонимы нелюбви, признаки того, что любовь прошла, и воспринимаются как катастрофа. Возникают ощущения дистанции, отдаления, страх, что люди стали друг другу не нужны, хотя на самом деле это всего лишь рядовые трудности брака. Это первый маячок амбивалентности, вы столкнулись с другой стороной сильной любви, которая в свое время вас соединила. Но первые отрицательные эмоции – это шок и разрыв шаблона.

Закон заражения эмоциями

Первый закон (мы его уже обсудили) – это закон амбивалентности, два в одном, и плюс, и минус.

Второй – закон заражения эмоциями. Это происходит, когда все близкие присоединяются к наиболее сильной эмоции, витающей в доме, встраиваются в нее, заражаются, как вирусом, и не могут сбросить.

Закон заражения эмоциями работает следующим образом: часто мы, сами того не понимая, неосознанно, не желая, присоединяемся к самой сильной эмоции, которая действует рядом.

Часто эмоциями заражаются в ситуации общественной паники. Когда случается что-то серьезное или ужасное, люди теряют контроль, присоединяясь к тому испугу, тому крику, которые царят вокруг. Эта ситуация макро-переживаний.

В семье это случается, когда ребенок долго кричит, не останавливаясь, и вы ничего не можете с этим сделать. Постепенно он может вас перетянуть на свой эмоциональный полюс и сработает заражение эмоциями.

Секрет взаимодействия в близких отношениях без разрушения заключается в том, чтобы поддерживать друг друга в сложные моменты, а не подталкивать в «эмоциональную яму».

Это секрет противодействия закону заражения отрицательными эмоциями. В тот момент, когда один теряет контроль над своими эмоциями, второй, вместо того чтобы лететь вместе с ним в «эмоциональную яму», ждет, пока партнер не успокоится.

Когда мы начинаем отношения, у нас есть свои ожидания от брака: как это будет здорово, как хорошо нам будет вместе. Эти ожидания, с одной стороны, могут сильно мешать, потому что реальная жизнь окажется не такой идеальной; но, с другой стороны, могут помогать удерживать равновесие. Это тоже парадокс близких отношений – в тот момент, когда нам трудно, мы можем вспоминать о том, как было хорошо, насколько мы друг другу важны. Мы можем отодвигать в сторону нынешние неурядицы и вспоминать хорошие моменты, возвращаясь таким образом в ресурсное состояние.

Закон эмоционального переобучения

Третий закон – закон эмоционального переобучения – если меняемся мы, то меняется и многое в близких отношениях. В частности, в отношениях с мужем, женой, детьми.

Почему так сложно управлять эмоциями в близких отношениях?

Нужно четко понимать, что именно в близких отношениях люди хуже контролируют эмоции. Чем ближе отношения, тем меньше контроля.

В более дистантных, далеких отношениях (например, на работе, в общественном транспорте, на прогулке в парке, в дружбе, в приятельстве) с контролем намного проще.

Зато в близких отношениях мы проявляем себя такими, какие мы есть на самом деле. Это вызывает ощущение, что мы играем не по правилам, как будто бы не контролируя себя, что мы не выполняем правильную последовательность ходов шахматной партии. Иногда ощущение, что контроля нет, вызывает предположение, что с нами что-то не так: «Я не могу контролировать эмоции», «Я не могу играть по правилам».

Возможно, вы замечали, что эмоции похожи на волны. Не маленькие, на которых комфортно прыгать в приливе, а высокие и большие, которые неожиданно захлестывают, сбивают с ног и тащат за собой помимо нашего желания, и мы не можем ничего с этим сделать, пока волна не схлынет.

Насколько мы сами умеем оценить, что у нас внутри?

Чем хуже мы понимаем, что происходит у нас внутри, тем сложнее нам будет понимать, в какой момент возможен эмоциональный взрыв у нас или у наших близких.

Повторю: чем ближе отношения – тем сильнее и больше и положительные, и отрицательные эмоции. Их просто больше, потому что нам абсолютно не все равно, что происходит рядом с нами.

Важно проследить пропорции – чего в повседневности больше, положительных эмоций или отрицательных? Мой опыт говорит о том, что если отрицательных эмоций по отношению к близким стабильно больше, то пора что-то делать.

Погружение в сложные эмоции

Иногда находящийся на полюсе отрицательных эмоций человек проваливается в сложные состояния: глубокое чувство вины или даже депрессию. Как психотерапевт, работающий с семьями индивидуально, я постоянно сталкиваюсь с тем, что это ложка дегтя часто настолько опрокидывает человека (чаще женщину), что она чувствует себя плохим родителем или начинает выискивать в себе признаки жесткости и других отрицательных качеств.

Человек гневался или раздражался на ребенка один раз в неделю и, возможно, пытался даже не показывать свое раздражение, но при этом провалился в свою «внутреннюю яму», в ощущение «Я плохая мама» или «Я недостаточно хороший папа».

С чем могут быть связаны такие эмоциональные «провалы»?

Почему одни люди воспринимают эту ложку дегтя легко (накричал на ребенка и забыл), а для других она становится шоком, состоянием, близким к депрессии?

1) **Очень часто чувство вины связано с «сундуком с психологическим наследством».** Это тот багаж, который каждый из нас приносит в брак из своей семьи происхождения. Подробнее мы остановимся на нем чуть ниже.

2) Эмоциональные «провалы» также могут быть связаны с колебаниями гормонов во время беременности или грудного вскармливания.

В такие периоды женщина может сильно меняться: раздражения, капризов, слез может быть больше обычного. Это нужно учиться понимать самим и объяснять близким.

И если «сундук с психологическим наследством» можно разбирать, демонтировать, понимать, что находится в этом «сундуке», то неровное эмоциональное состояние в период беременности или кормления важно учитывать и понимать.

3) Третья причина эмоциональных «провалов» – это глобальное недовольство жизнью вообще и браком, ребенком в частности. Этот вариант считается самым тяжелым, потому что его последствия довольно сложно преодолеть.

Что такое «сундук с психологическим наследством»

«Сундук с наследством» – это психологический багаж, который мы приносим в брак из наших родительских семей.

Как работает «сундук с психологическим наследством»

Давайте рассмотрим конкретный пример. В семье было принято кричать. Кричали из-за разбитой чашки, из-за пролитого чая, из-за любой мелочи. Как вы думаете, ребенок, который вырастет в такой семье, научится испытывать раздражение? Научится, и еще как!

Ведь работают законы эмоционального обучения и эмоционального переобучения.

Если ребенок видит, что в ситуации, когда бьется чашка, положено кричать, топтать ногами, закатывать глаза, он так и будет себя вести. Более того, он не будет знать, что можно по-другому.

Точно так же, если он будет видеть, что при возникновении разногласий в его семье принято плакать, дуться, уходить, не разговаривать или, наоборот, закатывать истерику, он будет думать, что именно так положено вести себя в этих ситуациях.

Работает эмоциональное запечатление, которое потом ложится «стопкой с фотографиями» в «сундук с наследством», и уже в зрелом возрасте, в браке, эти «фотографии», независимо от желания, достаются из «сундука» и человек почему-то ведет себя так, как было принято в его семье происхождения: кричит, когда падает чашка; обижается в ситуации возникновения разногласий и так далее.

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.