

L'OFFICIEL

BALTIC

№2 АПРЕЛЬ-МАЙ 2018

DE LA COUTURE ET DE LA MODE DE PARIS

ТОП
ЛУЧШИХ
БУТИКОВ

Латвии, Литвы
и Эстонии

КОД ВЕСНЫ

Бирюза, пластик
и «Матрица»

УНЕСЕННЫЕ
СЕКСОМ

Герои и жертвы
харрасмента

ЭКСКЛЮЗИВ

Кира Найтли
Донателла Версаче
Кирилл Кяро

2

ЖУРНАЛА
В ОДНОМ!

ЦЕНА
3,90 EUR

ISSN 2592-8309



04
9 772592 830006

Услышать друг друга

ЭВЕЛИНА ЛЕВИ – коуч-наставник, специализируется на вопросах эмоционального интеллекта. Обаятельная молодая женщина считает, что коучи – не волшебники, они лишь направляют и сопровождают перемены в жизни людей, которые те совершают сами. Эвелина рассказала L'Officiel Baltic о том, насколько важен эмоциональный интеллект в браке.

Фото: АЛИНА БЕЛОЗЕРОВА
Стиль: ТАТЬЯНА ХУДИК
Макияж: ОЛЬГА ГОФМАН

«**Р**ождение, воспитание, приобщение к социуму, передача традиций и ценностей, нравственные принципы – все это дает человеку семья. К сожалению, в последние годы все большее число браков заканчивается крахом, а количество разводов приводит в ужас социологов и демографов. Зачастую к разрушению даже крепких семей приводит неумение супругов понимать друг друга.

Семья – это два (причем совершенно разных) эмоциональных пространства: его и ее. В силу психофизиологических причин у девочек раньше развивается речь, что позволяет им более искусно выражать свои чувства. Мужчин же с детства учат сдерживать свои эмоции, не проявлять их внешне. В семье мужчины часто уходят в себя, избегают выяснения отношений, следствием чего иногда становится отчуждение между супругами. Она всеми силами стремится привлечь его внимание, он – отстраняется. Вынужденному постоянно скрывать свои эмоции мужчине достаточно сложно своевременно уловить проявления чувств во внешнем облике жены и, тем более, попытаться выявить причину ее недовольства.

Эмоциональный интеллект – это способность человека распозна-

вать эмоции, понимать мотивацию, намерения, желания окружающих и свои собственные, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями других людей. К сожалению, зачастую люди испытывают дефицит эмоциональной компетентности, что в семье действует разрушительно.

Накопившееся на протяжении прожитых в браке лет неудовольствие требует своего выхода и зачастую находит свое отражение в злости, сарказме, оскорблениях, грубой критике и презрении. Систематическое проявление грубой критики и демонстрация презрения приводят к «затоплению» супругов – особому эмоциональному состоянию личности, отражающему ее готовность к постоянному дистрессу. «Затопленные» супруги настолько подавлены неприятием со стороны партнера, что в буквальном смысле тонут в своих переживаниях. Они уже не способны конструктивно реагировать на любое, даже незначительное, замечание партнера, а обыденный разговор о пустяках моментально перерастает в грандиозную баталию. Появление «затопленности» – опасный поворот в жизни любой семьи, однако соблюдение некоторых достаточно простых правил позволит преодолеть кризисный момент, сохранить любовь и брак.

РЕКОМЕНДАЦИИ СУПРУГАМ

- Помните, что мужчины и женщины по-разному проявляют эмоции. Научитесь слушать и слышать партнера, сопереживать ему и демонстрировать свою поддержку.
- Мужчинам важно понимать, что женщина начинает разговор не для выяснения отношений, а для того, чтобы их сохранить, избежать невысказанных обид и недомолвок.
- Женщинам стоит стараться выражать недовольство отдельным фактом, который их беспокоит, но не прибегать к критике личности в целом. Жалобы не должны носить характер критических замечаний и сопровождаться выражением презрения.
- И мужчинам, и женщинам можно порекомендовать сохранять спокойствие в спорах. Проверяйте частоту пульса при эмоциональном столкновении. Если она увеличилась на 10 ударов в минуту, это сигнализирует о начале «затопления». В такой ситуации супругам лучше разойтись на 20 минут и лишь затем продолжить обсуждение.
- Действенная стратегия снижения накала в спорах – дать своему партнеру понять, что вы цените его мнение, и такая точка зрения имеет право на существование, хотя вы ее не разделяете.