

ЕКАТЕРИНА КАРПЕНКО

ФОРМУЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОНТАКТА

Как говорить о чувствах,
не разрушая отношения

*Поговори
со мной*

ПРОСТОЙ ИНСТРУМЕНТ
для живого диалога и тёплых отношений



Это
больше чем
навык общения-
это способ
жить

Екатерина Карпенко

Поговори со мной. Формула ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОНТАКТА

<https://litres.ru/74361577>

SelfPub; 2026

Аннотация

Это книга о том, как говорить о своих чувствах так, чтобы вас действительно слышали — без конфликтов, недопонимания и дистанции.

В её основе — простой и практический инструмент:

факт - эмоция - интерпретация - связь с прошлым - потребность - просьба.

Эта формула помогает переводить внутренние переживания в ясные слова, снижать напряжение в диалоге и сохранять близость даже в сложных разговорах.

Но это больше, чем навык общения.

Книга учит понимать себя, свои реакции и потребности, делать более точные выборы и выстраивать более спокойную, живую и удовлетворяющую жизнь.

По своей теме она встанет рядом с работами по эмоциональному интеллекту, такими как Эмоциональный интеллект и Ненасильственное общение, но отличается более

прикладным подходом: вместо теории она даёт конкретный инструмент, который можно использовать прямо в разговоре.

Для тех, кто хочет не просто говорить — а быть понятым.

Содержание

О чем книга	5
Вступление	8
Перевожу с русского на русский	9
Цена вопроса	12
Отношения важны	16
Отношения и самореализация	18
Отношения и здоровье	21
Отношения и родительство	22
Почему так трудно?	24
Терминология	29
Когда нужно пользоваться эмоциональным контактом?	32
Отношения с собой и эмоциональный контакт	34
Отношения со значимыми взрослыми и эмоциональный контакт	37
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Поговори со мной. Формула эмоционального контакта

О чем книга

«Поговори со мной. Формула эмоционального контакта» — это научно-популярная книга о психологии общения, представляющая авторский метод, позволяющий человеку научиться переводить свои чувства в понятный другому язык и выстраивать более тёплые, ясные и устойчивые отношения.

В центре книги — ключевая проблема современного человека: мы испытываем сильные чувства, но не умеем выражать их так, чтобы нас понимали. В результате даже близкие люди говорят на одном языке, но остаются эмоционально разобщёнными. Конфликты, обиды и дистанция возникают не из-за отсутствия любви, а из-за отсутствия ясной формы коммуникации.

Автор — практикующий психолог — предлагает системное решение: метод **«Формула эмоционального контакта»** — структуру, с помощью которой человек может перевести внутренние переживания (часто хаотичные и неосознанные) в ясное, понятное и принимаемое другим высказывание.

Метод основан на пяти последовательных элементах:

факт эмоция интерпретация потребность вопрос.

Эта структура превращает спонтанную эмоциональную реакцию в осознанное сообщение, которое:

- не разрушает контакт, а поддерживает его;
- снижает уровень конфликта;
- делает диалог управляемым и конструктивным;
- создаёт условия для эмпатии и отклика.

Ключевое уникальное преимущество книги — не просто развитие эмоционального интеллекта, а обучение конкретному навыку **«перевода чувств»**: от телесных ощущений и эмоций — к словам, которые может понять другой человек.

В отличие от классических подходов, таких как развитие эмоционального интеллекта (которое часто остаётся на уровне осознания чувств) или модели ненасильственного общения (ННО), требующей высокой степени подготовки и абстрактного мышления, метод «Формулы эмоционального контакта» предлагает более прикладной и доступный инструмент. Он фокусируется не только на распознавании эмоций, но и на их точной вербализации в реальном диалоге — в моменте общения.

Через примеры из повседневной жизни (партнёрские отношения, родительство, работа, социальные ситуации) читатель видит, как одна и та же ситуация может развиваться по двум сценариям: привычному — с конфликтом и разрывом, и новому — с сохранением контакта и углублением взаимо-

понимания.

Книга также раскрывает:

- как эмоции связаны с потребностями и телесными реакциями;
- почему подавление чувств ведёт к конфликтам и психосоматическим проявлениям;
- как качество отношений влияет на самореализацию, здоровье и жизненную энергию;
- каким образом форма общения определяет уровень близости между людьми.

Главная ценность книги — её практическая применимость. Освоение метода позволяет читателю не только лучше понимать себя, но и выстраивать диалог так, чтобы быть услышанным, получать поддержку и сохранять значимые отношения.

«Поговори со мной. Формула эмоционального контакта» предлагает читателю новый язык общения — язык, в котором внутренний мир становится доступным для другого, а отношения — пространством безопасности, развития и живого человеческого контакта.

Книга адресована широкой аудитории и будет полезна всем, кто хочет улучшить качество своей жизни через отношения, а также специалистам помогающих профессий.

Курс "Эмоциональное образование для взрослых",
Сообщество Эмоционально контактные люди- [https://
emokontakt.ru](https://emokontakt.ru)

Вступление

Мы все в душе боимся, что нас недостаточно любят и ценят. Недостаток любви или ощущение недостатка любви - это и есть та трудность, которая приводит к страданиям, от частных - ругань родителей - до глобальных, когда невозможно договориться с соседними странами.

Проблема в сердечности, точнее в ее нехватке. Как легко мы ругаем себя или виним близкого. Как легко додумываем за другого, не задаем вопросы, не пытаемся узнать, а все ли мы верно поняли.

Что делает сердце черствым? Почему нас (людей) так много на планете, но так часто нам бывает одиноко? Почему мы прекрасно умеем говорить на родном языке, но это не помогает, когда дело касается отношений?

Перевожу с русского на русский

Интересно, что мое первое образование - лингвист-переводчик. Я даже поработала по специальности 2 года, переводила встречи и конференции на тему кузовного ремонта автомобилей, но скоро поняла, что это не мое. Это была для меня и очень напряженная работа, и скучная. Ну, что вы сами английский не можете выучить? И тогда казалось, что больше я никогда не буду переводить слова одного человека так, чтобы другой понял. Но жизнь закрутила иначе, и как ни странно, но сейчас я тоже в каком-то смысле переводчик, но не с русского на английский, а с русского на русский.

Меня зовут Екатерина Карпенко, я практикующий психолог. Как многие психологи в теме психологии я оказалась сначала как клиент. Сильно впечатлившись работой своего первого психолога, я решила тоже таким стать и прошла уже немалый собственный путь. Практикую с 2018 года. Отношения с другими людьми - основной запрос всех клиентов. Да и что может быть сложнее и интереснее, чем человеческие отношения?

Безусловно очень важно научиться разбираться в своих чувствах, уметь заботиться о себе, принимать решения, брать ответственность, достигать целей, но что действительно важно для того, чтобы личная терапия могла когда-нибудь закончиться, это научиться разговаривать с другими

людьми так, чтобы они тебя понимали, откликались и могли быть поддержкой и опорой.

Я думаю, что помощь психолога перестает быть нужной тогда, когда вы выстраиваете отношения со своим социумом так, что это работает для вас, способствует и вашему развитию, и вашему благополучию.

Почему я называю себя переводчиком с русского на русский? Потому что часто, я бы сказала даже в основном, люди говорят так, что понять, что с ними происходит и чего они хотят в отношениях с другими сложно или вообще невозможно. Не смотря на наш “великий и могучий”, пользоваться им так, чтобы была ясность и конструктив, не всегда получается. Особенно это касается близких отношений, там, где хотелось бы действительно получать понимание, принятие и поддержку на все сто процентов.

Да, многие умеют говорить о делах, умеют строить планы, обговаривать порядок действий, но говорить об отношениях могут счастливые единицы, и еще большой вопрос, могут ли они сами объяснить, как это делают.

Поэтому так и сложилось, что я снова пошла, так сказать, в переводчики для отношений, потому что вижу, как продуманная осознанная мысль, собираясь в ясные слова и послания меняет людей, меняет отношения, меняет пространство.

Слово - это сильный инструмент. В своей первой профессии я не могла этого оценить, потому что цена вопроса меня не трогала, перевести фразу как “стойкая краска для ку-

зовного ремонта” или как “надежная краска для кузовного ремонта” - было для меня глубоко все-равно. Но когда дело стало касаться надежности отношений, тут я увидела, что слова могут как все разрушить, так и все сохранить и даже преумножить. Причем внутреннее содержание переживаний людей останется прежним, но то, какими словами они выберут рассказать о себе будет решающим. А вот это уже интересно :)

Цена вопроса

Я решила написать эту книгу, потому что взаимопонимание людей и качество отношений между ними - это, не побоюсь сказать, основная боль этой жизни. И мое сердце переполняет сочувствие. Мне хочется помочь. Вспомните все свои самые большие трагедии, травмы, интенсивные переживания, и все они будут про людей, с участием людей или разделением с ними.

Я не знаю, какой выйдет эта книжка. Может мой слог не будет слишком захватывающим или стилистически выверенным, но все, что мне хочется, это быть понятной, и если выводы, которыми я с вами поделюсь, смогут повлиять хотя бы на одну ситуацию вашей жизни и помогут разрешить хотя бы один конфликт, не расстаться, не поссорится, а продолжить говорить с тем, кто вам важен, я буду считать свою задачу выполненной.

Если сказать кратко, чем я занимаюсь, то, наверное, максимально точная фраза: я учу людей ладить. Нет, я не учу любить друг друга, это может случиться или не случится само собой позже, а вот принести лад в отношения - это я могу предложить.

Из толкового словаря:

"Ладить: договариваться с кем-л. о совместной деятельности, жизни, устанавливать взаимопонимание; приходить к

соглашению."

Общество, в котором есть лад - звучит здорово, правда? И тут хорошо задать вопрос: а чем отличается ладное, то есть, доброе, безопасное общество?

На мой взгляд ладное и безопасное общество отличается прежде всего иной коммуникацией, формой общения, в которой человеку можно быть:

не справляющимся,

слабым,

уставшим,

не хотящим чего-то,

сомневающимся,

плачущим,

отличающимся от других,

и при этом быть уверенным, что в ответ не случится отвержения - ни физического, ни психологического. И эту иную форму коммуникации, я и хочу вам предложить.

Да, в этой книги не будет про то, как заставить другого сделать так, как вы хотите: как уговорить кого-то купить что-то у вас, например, или как сделать, чтобы муж дарил каждый день цветы, а начальник поднял зарплату. Нет-нет, я предложу вам больше, я предложу вам сердечность и теплоту, которую вы сможете создавать вокруг себя, если приложите небольшое усилие.

Более доброе и безопасное общество - моя цель. Не скромно, правда? Но так и есть.

Не надо быть ни психологом, ни ученым, чтобы заметить, как легко рвутся связи между людьми, как много разводов, как гаджеты разделяют, уводя нас из реального общения между собой и с детьми, как много буллинга и кибер буллинга, как много одиночества внутри семьи, внутри родни, внутри города, между странами. Ведь хочется иначе, верно?

Глобальные проблемы общества начинаются не в государственных кабинетах, а внутри семьи, где-то между кухней и спальней, когда двое близких людей так и не могут отыскать теплоту друг к друг. Когда нельзя отыскать теплоту к родственнику, коллеге, соседу. В этом растут дети, которые позже придут управлять страной и то, как их научили обходиться с отношениями в их семьях, и определяет будущее государств. Глобальное начинается с малого, с нас с вами, и то, какие отношения мы создаем другом с другом каждый день.

Мне хочется показать вам способ, который поможет продолжить контакт, чтобы отношения не обрывались, а развивались и работали для вас.

Формула эмоционального контакта - это как раз та форма коммуникации, которая на мой взгляд, позволяет не прерывать контакт в трудные моменты, а продолжать его, выводя отношения на более качественный уровень, развивая каждого, кто участвует в нем.

Формула эмоционального контакта показывает, что не так в отношениях сейчас и как их исправить. И я лелею надежду, что рассказывая об этой возможности, внесу свой скромный

вклад сделать общество чуть добрее и безопаснее. Ведь я сама хочу в таком жить.

Эмоционально контактная фраза всегда содержит предельно полную и понятную информацию о том, что происходит с человеком в данный момент, чего он хочет от другого, в чем суть его переживаний и что бы ему помогло. И форма, в которой он доносит информацию о себе создает возможность для сердечного отклика, вот смотрите.

Например, спросите вы меня: “Ну, что, Катя, как тебе писать эту книгу для нас?”

А я отвечу: “Ну, так, немного не по себе, вдруг не выйдет”.

Так обычно мы общаемся в реальности: не ясно, завуалировано, не подробно и не глубоко. Но если бы я ответила по формуле, мой ответ звучал бы так:

“Когда я пишу эту книгу,

я чувствую тревогу,

мне кажется, вдруг вы, читатели, не поймете и не оцените мою работу,

мне хочется, чтобы вы все внимательно прочитали, и мой труд принес вам пользу,

готовы ли вы узнать все, что я хочу рассказать?”

Надеюсь, там, с другой стороны, вы кивнули мне :) Ну, тогда я продолжу.

Отношения важны

Отношения повсюду. Даже там, где мы не держим на них фокус. Зашли взять кофе с собой, а бариста вам ни разу не улыбнулся, пришли в парикмахерскую подстричься, а парикмахер с угрюмым лицом молчал всю стрижку, спросили в магазине, где лежат яйца, продавец показал, но пока вел вас, ворчал, как ему надоели люди с глупыми вопросами. Отношения везде и влияют на нас, даже если мы не пришли к человеку ради них, а просто хотели получить услугу или сделать покупку. И это я еще не начала говорить о том, как влияют на нас отношения с нашими близкими людьми. Хотя, вы это, конечно, и без меня знаете.

Всем нам важно, чтобы окружающие люди были к нам добры и вежливы, тем более, наши близкие.

Да, отношения - это то, без чего сложно представить свое существование. Эволюционно так сложилось, что мы выживаем тогда, когда мы вместе. Есть психологи, которые называют это инстинктом привязанности и говорят о том, что он сильнее инстинкта самосохранения или даже заменяет его. То есть, отношения нам важнее еды и воды, потому что, имея друг друга, мы их всегда добудем, а вот в одиночку - не факт.

Есть люди, которые решаются на самоубийство, когда не могут вынести отвержения того, кто им дорог. Этот факт упрямее всех говорит о том, что инстинкт привязанности

сильнее инстинкта самосохранения.

И наоборот, обычно нам кажется странным человек, у которого нет друзей или который утверждает, что никогда не хотел построить с кем-то близких отношений, интуитивно ощущается, что с ним что-то не так или что он очень несчастен и обманывает себя и окружающих.

Отказаться от отношений невозможно чисто физически, они повсюду, и мы нуждаемся в людях, нравится нам это или нет. И сколько бы человек не убеждал себя, что ему никто не нужен, и он сам со всем справится, это не принесет ему радости и счастья, в любом случае он будет бессознательно искать компенсацию отношениям, будет искать контакта не с людьми, так с делом, не с семьей, так с коллективом, с домашним животным. Даже Робинзон на своем острове нашел себе Пятницу :)

Мы нуждаемся в отношениях и вырастаем благодаря им. Буквально из тела другого человека и благодаря ему, и потому что долгое время затем находимся с мамой, а мама находится рядом с папой или с теми, кто заботится о ней. Отношения - огромная часть нашей жизни, и то, как хорошо мы умеем их выстраивать в итоге влияет на то, как эта жизнь проходит.

Отношения и самореализация

Когда отношения в порядке, мы получаем доступ к нашей настоящей жизни. Это очень важная мысль.

Когда в отношениях напряжение, много боли, обид, тревоги “а любят ли меня?”, человек тратит огромное количество энергии на обработку этих чувств. Снижается энтузиазм заниматься своими делами, снижается работоспособность, не хочется творить. Может пропадать желание чего-то хотеть, появляется чувство “да зачем мне это все, зачем что-то делать, меня все равно никто не любит”. Тогда собственная деятельность или самореализация как бы замирают, становятся не важными, человек откладывает свою жизнь на потом.

Другой вариант, дефицит внимания и заботы от важных людей может разворачиваться и определять вид деятельности, например, человек может выбирать профессию или деятельность, в которой он чувствует себя нужным или заметным, чтобы компенсировать нехватку близости в семье или с партнером. Человек может стремиться заслужить похвалу и одобрение на работе, чтобы получить то внимание, которое не удастся получить в отношениях с близкими. Отсюда может возникать трудоголизм или одержимость успехом, статусом.

Человек, который не стремится создать близкие отноше-

ния, может опять таки много сил тратить на то, чтобы окружить себя комфортом, заработать много деньги. Деньги - становятся опорой, потому что опираться на близких - слишком тревожно и уязвимо. Работа и деньги - становятся для человека “партнером” по жизни с единственной оговоркой, что такой союз никогда в итоге не приносит ни покоя, ни счастья, и даже заработав очень много денег, человека все равно догоняет чувство недолюбленности и та же мысль “да зачем мне это все, зачем этот комфорт, деньги, статус, если, меня все равно никто не любит?”.

Получается, что нехватка качественных отношений, в которых безопасно и тепло, влияет и на то, как мы реализуемся в социуме: в работе, в профессии. Даже эта сфера нашей жизни становится объектом влияния неудовлетворительных отношений.

Иными словами, отношения с близкими людьми, могут повлиять и на наш выбор деятельности. Часто это настолько глубоко, что может оказаться, что человек вообще никогда не выбрал бы ту или иную профессию, если бы чувствовал, что его любят и принимают. Он никогда бы не потратил столько сил на то или иное дело, если бы знал, что у него есть надежная привязанность, в которой он мог бы чувствовать себя принятым.

Поэтому, когда отношения в порядке, мы получаем доступ к нашей настоящей жизни.

Мы делаем выборы не из “душевного голода”, а из точ-

ки покоя и насыщения, из безопасности в привязанности. Только в этом случае у нас появляется возможность прожить свою настоящую жизнь и не о чем не жалеть, подводя итоги.

Отношения и здоровье

Есть такое направление в психологии, называется психосоматика. Оно изучает, как наши переживания и события в жизни влияют на наше здоровье.

Высокое давление после ссоры, орви после стрессового периода на работе, несварение после ужина в гробовом молчании, боль в горле после невысказанного раздражения.

Отношения влияют на наше здоровье и на то, как мы себя чувствуем - много сил или хочется лежать весь день и лень пошевелиться.

Наше тело чутко реагирует на то, что происходит вокруг и может болеть, если качество контакта с окружающими людьми не устраивает.

Отношения и родительство

Я думаю, не найдется родителя, который со мной не согласится, что когда не ладится с партнером или другими важными людьми из окружения, очень трудно быть хорошим родителем.

Если родители в конфликте, то уже не до детских слез и тревог. Как в том предупреждении в самолете “сначала наденьте маску на себя, потом на ребенка”.

Если родитель несчастен, расстроен отношениями с окружающими, то дарить любовь очень сложно.

Когда в семье лад, то появляются силы и на игру с ребенком, и на то, чтобы его выслушать, пожалеть. Но пока родитель сражается за любовь и одобрение окружающих, ему будет очень сложно быть дающим в отношении ребенка.

Если родитель не может получить поддержку от окружающих и раскрывать свой личностный потенциал, как мама, которая сидит несколько лет в декрете, не имея возможности делать то, что ей интересно и важно в социуме, то ей будет очень сложно излучать энтузиазм в родительстве. То же может случиться и с отцом, когда он вынужден работать там, где глубоко несчастен из страха не быть достаточно хорошим для своей семьи, если решиться сменить работу, а поговорить с женой, признаться в своей уязвимости и усталости бывает очень сложно. И тогда мы получаем вечно уставше-

го, недовольного, раздраженного папу, которому опять таки очень сложно быть дающим в отношениях с детьми.

Родительство - это лакмусовая бумажка того, насколько вы можете общаться и получать поддержку от окружающих. Тяжелое родительство - это, как правило, одинокое родительство. Хотите, чтобы воспитание детей давалось вам легче, посмотрите, что у вас с отношениями вокруг.

Почему так трудно?

Если отношения важны, тогда почему эта всепроникающая сфера такая трудная?

Потому что отношения - это место, в которых возникает больше всего эмоций.

Раздражение, агрессия, обида, страх потери, зависть, сжигающий стыд, вина - все это возникает именно в отношениях.

В основном в нашем обществе бытует убеждение, что эмоции приносят только боль, хлопоты и проблемы.

И что мы обычно делаем? Запрещаем, избегаем, контролируем, прячем чувства. Мы действуем от ума, так, как правильно, разумно. Мы возьмем и договоримся чисто по делу, чисто по факту, скажем вежливые слова, будем вести себя прилично, логично. Возможно, да, это сработает в краткосрочной перспективе, но через какое-то время можно обнаружить, что удовлетворения от таких решений нет.

Это знаете, как услышать слова извинения тоном, в котором нет сожаления. Был ли у вас такой опыт? Человек говорит вам слова, которые вы бы хотели услышать, но тон его голоса или выражения его лица (то есть, его чувства!) не соответствуют тексту. И удовлетворения не происходит. Чтобы было удовлетворение, в словах извинения должно быть чувство - сожаление, печали.

В разумности часто можно найти покой, как Кай нашел покой у Снежной королевы, но в этом покое не найдешь ни радости, ни печали. Потому что радость и печаль - удел чувств и сердца.

Можно качнуться в другую крайность. Человек действует своими порывами, сегодня у него одно настроение, завтра - другое. Тут он обиделся, там разозлился, тут испугался, не выполнил договоренности. Такой ходячий “порыв ветра”. Он действует без понимания, что с ним происходит, ему не хватает разумности, он не стабилен, истеричен как ребенок.

Оба этих варианта объединяет одна и та же трудность: незнание как сделать эмоции полезными и как о них говорить, чтобы диалог вышел конструктивным и решал проблему. Да, именно, нехватка слов и форм делает эмоции такими сложными.

То есть, я хочу сказать:

~~проблема в наличии отношений,~~

~~проблема в наличии эмоций~~

проблема в неумении говорить о своих чувствах и использовать эмоцию во благо себе и отношениям.

У каждой эмоции есть своя задача. Важно понимать, что эмоция работает для нас и не бежать от нее, не пытаться задушить ее, а дать ей случится и сделать свою работу - передать нашему думающему мозгу информацию о том, в чем мы нуждаемся, чтобы он нашел слова и действия, как реализовать потребность.

Сердце и разум должны встретиться.

Путь, который должна пройти эмоция не заканчивается на этапе самого переживания, нет, это только начало. Далее чувство должно встретиться с разумом, чтобы перевести внутреннее движение сердца в понимание, объяснение и коммуникацию.

Эмоции говорят с нами, отправляют нам “письма” с заботой о нас, а рациональный мозг расшифровывает. Эмоция обиды шепчет “меня, наверное, не достаточно ценят, я хочу, чтобы меня заметили”, эмоция злости подсказывает “кажется, мое мнение не учли, давай скажем, что нам это важно”, эмоция страха подсказывает “похоже сейчас я не готов быть заметным, давай узнаем этих людей получше, прежде чем рассказывать о себе”.

Эмоции говорят с нами и ведут нас к тому, чтобы мы укрепляли отношения - выясняли, задавали другому вопросы, были осторожны в общении или наоборот настойчивы. Главное, сможете ли вы заметить и “прочитать” эти послания.

И если, да, то мы получаем человека целостного, мудрого: с одной стороны - сердечного (со всеми чувствами), с другой стороны - разумного (размышляющего). Так появляется эмоциональная осознанность.

Эмоциональная осознанность - это соединение сердца и разума. Когда мы можем и чувствовать, и быть разумными,

и именно это сочетание делает нас контактными с другими людьми. Именно это сочетание делает нас взрослыми, а человеческое общество мирным и безопасным. Это форма коммуникации психологически зрелых людей.

Эволюция состоит в том, чтобы разобраться со своими эмоциями. Так мне кажется.

Как вы представляете себе психологически зрелого человека? Какой он?

Он активный, но не спешащий,
настойчивый, но не жестокий,
заботливый, но не жертвующий.

Он не стал бы осуждать трусость или зависть, не смялся бы над неумелостью или незнанием. А еще интуитивно кажется, что такой человек, мог бы принять любые эмоции. Его не смутил бы ни чужой гнев, ни чужие слезы, он не впал бы тревогу вслед за другими.

То есть, психологически зрелый человек - это тот, кто прежде всего разобрался со своим чувствами. Поэтому его не смущают, не сбивают чувства других людей, но при этом он не равнодушен, а эмпатичен. Он знает, каково это и принимает с этим и себя, и других. Поэтому он способен выдерживать любое человеческое проявление, а это значит прежде всего - любое эмоциональное проявление.

Зрелый, святой, ангел, бог - существо эволюционно более развитое, потому что оно разобралось со своими эмоциями, то есть, приняло их.

Мне кажется, это и есть следующий этап человеческой эволюции, когда эмоциональное состояние - это не проблема ни для того, кто его испытывает, ни для того, кто рядом.

Терминология

Эмоциональная осознанность - это когда вы позволяете себе испытывать все эмоции, а также в состоянии проанализировать их, размышлять над ними.

Формула эмоционального контакта - это способ организовать свою речь таким образом, чтобы иметь возможность сказать о своих чувствах, потребностях и задать вопрос другому человеку.

Эмоциональный контакт - это когда каждый в диалоге строит фразу по формуле эмоционального контакта. Таким образом, каждый имеет возможность сказать, что происходит внутри и показать истинную причину своих слов и поступков.

Например,
вместо фразы “Куда ты дал залезть ребенку, ты думаешь головой своей!?”

сказать: ”Мне страшно, когда ты даешь ребенку высоко залезать, я очень боюсь, что он упадет. Я хочу, чтобы ты был аккуратнее. Можешь снять его оттуда?”

В обычной речи мы можем говорить не думая, выдавая свои заготовленные, привычные реакции, выражения, паттерны поведения. Часто мы не раскрываем своих истинных чувств и потребностей, говорим завуалировано, прячем уязвимость, обвиняем другого, что ведет к сильному разобщению.

нию и непониманию друг друга.

Но эмоциональный контакт позволяет быть понятным и услышанным, а значит несет больше удовлетворения в общении. Умея разговаривать эмоционально контактно можно существенно улучшить качество общения с людьми, особенно близкими.

В общении появляется ясность, переживания другого становятся понятными, поступки объяснимыми. А когда вы знаете, что не так, есть шанс это исправить, передоговориться.

Эмоциональный контакт - это диалог в котором сердечность и эмпатия случаются легче и быстрее.

Прислушайтесь к себе, как вам услышать в свою сторону эту фразу?

“Куда ты дал залезть ребенку, ты думаешь головой своей!?”

А эту?

“Мне страшно, когда ты даешь ребенку высоко залезать, я очень боюсь, что он упадет. Я хочу, чтобы ты был аккуратнее. Можешь снять его оттуда?”

Диалог по формуле эмоционального контакта всегда теплее, добрее и взрослее.

Такой диалог и способность к нему полностью исключает насилие в общении, будь то обзывательства или физические действия. Поругаться в пух и прах в таком разговоре просто

невозможно. Потому что деструктивные ссоры происходят на высоком темпе общения, в то время как задача говорить о своих эмоциях замедляет людей и не дает разогнать ссору до эскалации. Такое общение раскрывает уязвимость, то есть, дает понять, что стоит за трудными чувствами. Появляется такое качество общения, в котором нуждаются все.

Если бы люди могли бы так разговаривать, разводов бы не существовало, либо они проходили бы крайне мирно, у друзей и родственников был бы инструмент восстанавливать отношения и прояснять конфликты, дети могли бы расти в более благоприятной атмосфере, потому что окружающие их взрослые находили бы общий язык. Если бы такое было доступно всем людям, я верю, это был бы совершенно другой мир! Это был бы гораздо более добрый мир, которому сейчас как никогда нужны люди с мягкими сердцами, способные понимать друг друга и сочувствовать.

Когда нужно пользоваться эмоциональным контактом?

Скажу сразу, что конечно, общаться так подробно и скрупулезно постоянно довольно трудоемко, да и не нужно. Не нужно отказываться от вашей обычной манеры общаться полностью, наверняка в ней тоже есть своя прелесть. Я обозначаю кратко для каких именно ситуаций особенно нужен эмоциональный контакт:

В разговоре с самим собой. Когда вы в кризисе, расстроены, встревожены, хотите понять себя, в чем нуждаетесь и что с вами происходит.

В общении с самыми близкими людьми. Когда вы хотите прояснить отношения, если сомневаетесь, что понимаете другого, если появляются обиды, раздражение, недоверие, тревоги, подозрения.

В общении с дальним социумом. Когда вы хотите четче выставлять границы, обозначать свои решения, быть уверенным в общении с не близкими людьми. В этом случае, хорошо понимая себя через формулу эмоционального контакта, вы можете оставлять мало близким людям только сжатую версию своих потребностей, отстаивая свои границы и сохраняя контакт.

То есть, везде, где вам сложно понять себя или другого,

формула эмоционального контакта будет вам очень полезна.

Отношения с собой и ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Даже если другие еще не говорят на эмоциональном языке, умение осознавать свои чувства для себя самого может сильно сказываться на качестве жизни.

Если я боюсь, значит, возможно:

я к чему-то не готова,

мне нужна помощь,

мне много,

мне нужно отказаться от чего-то.

Страх всегда бережет нас, эволюционно это одна из важнейших эмоций, необходимая для выживания. Она ведет человека к осторожности, помогает ему избежать опасный ситуаций, бережет от переутомления.

Если я злюсь, значит, возможно:

мои границы нарушены,

пора сказать “нет”,

время проявить инициативу и настаивать, добиваясь своего.

Злость всегда стоит на страже самого уязвимого и ценного. Она помогает человеку не сворачивать с его пути и добиваться того, что важно.

Если я печалюсь, значит, возможно:

я хочу, чтобы меня выслушали и пожалели,
я хочу, чтобы меня поддержали, заметили, похвалили,
я скучаю и хочу быть рядом с тем, кто мне важен.

Печаль ведет нас к расслаблению и тоже указывает нам на то, что важно, с чем не хочется расставаться.

Если я радуюсь, то возможно:

я иду в верном направлении,
мне подходит, то что происходит,
я замечаю свой вклад, свою ценность,
я собой горжусь.

Радость ведет нас к нашей истинной цели и задачам.

Зависть - ведет нас к тому, чтобы ярко понять, чего хочу.

Вина и стыд к осознанию, что отношения нам важны, и мы готовы стараться, чтобы сохранять их.

Отвращение ведет к тому, чтобы отстраняться от того, что нам не подходит.

Жадность указывает на дефицит, и так далее.

Эмоция всегда ведет нас к тому, что нам актуально и важно. Если ваш рациональный мозг обращает внимание на подобные ориентиры, вы можете значительно более эффективно заботиться о себе, принимая верные для себя решения. Человек, который в контакте со своими эмоциями, знает, чего он хочет и что для него полезно.

Когда человеку доступен такой внутренний диалог с собой, он более самодостаточный, рефлексирующий, взрослый, жизнерадостный.

Отношения со значимыми взрослыми и эмоциональный контакт

Эмоциональный контакт - это прежде всего про ясность. Именно неясность создает почву для додумываний, обид и страхов. Неясность плодит неясность. Когда вы посылаете другому не ясное послание, вы, вероятно, получите в ответ столь же не ясное. Например, диалог мужа и жены на тему, стоит ли отдавать ребенка в садик.

Жена:

- Я думаю, было бы здорово начать водить ребенка в садик. Но пока думаю рано это делать, пусть ещё пока посидит дома.

Муж:

- Слушай, да сколько уже можно дома ему сидеть. Ты все время дерганная, уставшая, пусть идет в сад и хватит уже об этом.

Жена:

- Что ты вечно меня не поддерживаешь. Тебе вообще пофиг, что со мной происходит!

Муж:

- Да в смысле пофиг? Я же для тебя и стараюсь, чтобы ты не так уставала и не была такой злой все время!

Жена:

- Как ты достал меня! Еще твоих обвинений тут не хватало! - уходит в другую комнату.

Понятно ли вам из этого диалога, что происходит с каждым из супругов? Нет. Понятно ли им самим? Нет. Что остается после? Сильная фрустрация, то есть ощущение неудовлетворения, своей плохости, несостоятельности, ненужности партнеру. Вероятно, мысли о разводе, если подобных разговоров накопилось уже десятки.

Когда же люди говорят об эмоциях я-сообщениями, они значительно более понятны друг другу. Смотрите, как может измениться разговор той же пары, если бы они перешли на эмоциональный язык.

Жена:

- Я думаю, было бы здорово начать водить ребенка в садик. Но мне страшно, если ему там не понравится, и я буду чувствовать себя виноватой. Поэтому я не могу решиться.

Муж:

- Я слышу, что ты тревожишься. Я удивляюсь и мне интересно, а как ты узнала, что ему будет там плохо?

Жена:

- Когда в садик водили меня, я очень горевала и плакала, мне было там очень плохо. Я боюсь, что сыну будет тоже там плохо, как и мне.

Муж:

- Да, понимаю, мне тоже не нравилось ходить в сад, и мне

печально, что с тобой тоже происходило такое в саду, это, правда, грустно. Как я могу поддержать тебя?

Жена:

- Мне становится легче, когда ты признаешь мои чувства. Я благодарна тебе. Сейчас мне пришла мысль, что у моего ребенка может быть другой опыт. В случае, если его будут обижать, я буду говорить с воспитателями и если ничего не поможет, поищу другой садик. Я бы хотела, чтобы ты помог мне выбрать сад и сходил со мной познакомиться с воспитателями, чтобы принять решение вместе.

Муж:

- Я чувствую радость, что могу помочь тебе, что я тебе нужен. Да, конечно, давай ходим вместе.

Такой вариант диалога скорее всего принесет большое облегчение и удовлетворение обоим говорящим. Жене в том, что ее выслушали, признали ее эмоции, страхи, предложили помощь. Мужу в том, что ему ясны и понятны процессы жены, и он понимает, как может быть полезен, он нужен.

Когда же появляется ясность, там же появляется и уязвимость, а вместе с ней и сочувствие к другому. Поэтому эмоциональный контакт способствует тому, что в общении появляется больше доброты, искренности, отношения становятся более крепкими и питающими. Заметили, насколько более теплый и добрый второй вариант разговора?

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.