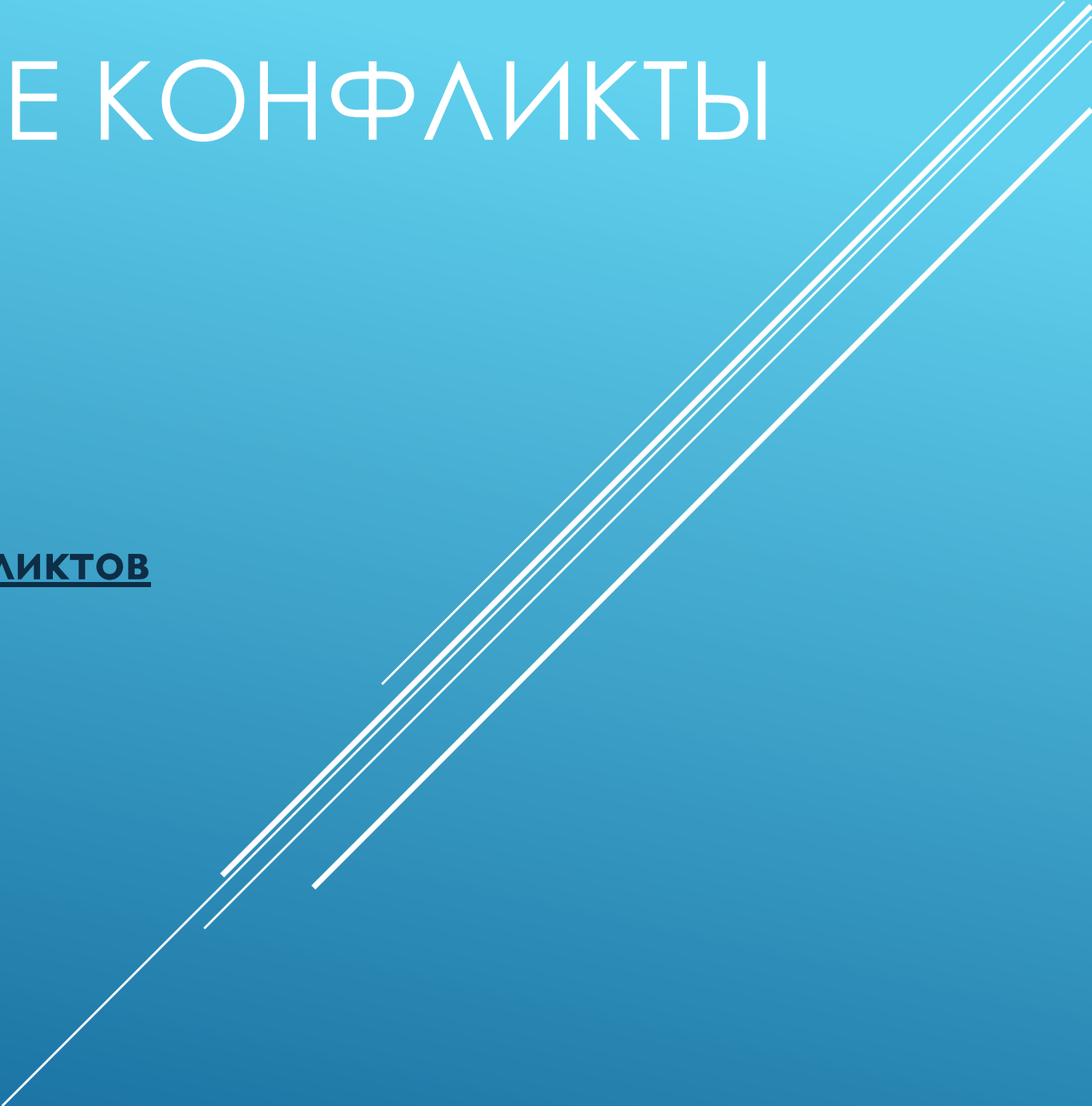


СУПРУЖЕСКИЕ КОНФЛИКТЫ

- О супружеском конфликте
 - Виды, типы и аспекты конфликтов
 - Причины супружеских конфликтов
 - Нарушения в семейной коммуникации
 - Тактики разрешения супружеских конфликтов
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally from the bottom-left towards the top-right, located in the lower right quadrant of the slide.

О СУПРУЖЕСКОМ КОНФЛИКТЕ



По мнению специалистов, изучающих семью, совместимость брачных партнеров достигается не всегда и обычно не сразу (Ковалев С. В., Сысенко В. А.). Любой, даже самый частный аспект внутренней, глубинной несовместимости неизбежно проявится на поверхности в виде поведенческих конфликтов.



По определению Н. В. Гришиной (2000, с. 18), конфликт — это биполярное явление (противостояние двух начал), проявляющее себя в активности сторон, направленной на преодоление противоречий, причем стороны представлены активным субъектом (субъектами).



О СУПРУЖЕСКОМ КОНФЛИКТЕ

Конфликт — это распространенная черта социальных систем, он неизбежен и неотвратим, а потому должен рассматриваться как естественный фрагмент человеческой жизни. Конфликт может быть принят как одна из форм нормального человеческого взаимодействия. Он не всегда и не везде приводит к разрушению; это один из главных процессов, служащих сохранению целого.

Ценность конфликтов в том, что они предотвращают окостенение системы, открывают дорогу инновациям. Конфликт — это стимул к изменениям, это вызов, требующий творческой реакции. В конфликте, бесспорно, есть риск разрушения отношений, опасность непреодоления кризиса, но есть также и благоприятная возможность выхода на новый уровень отношений, конструктивного преодоления кризиса и обретения новых жизненных возможностей (там же, с. 40).

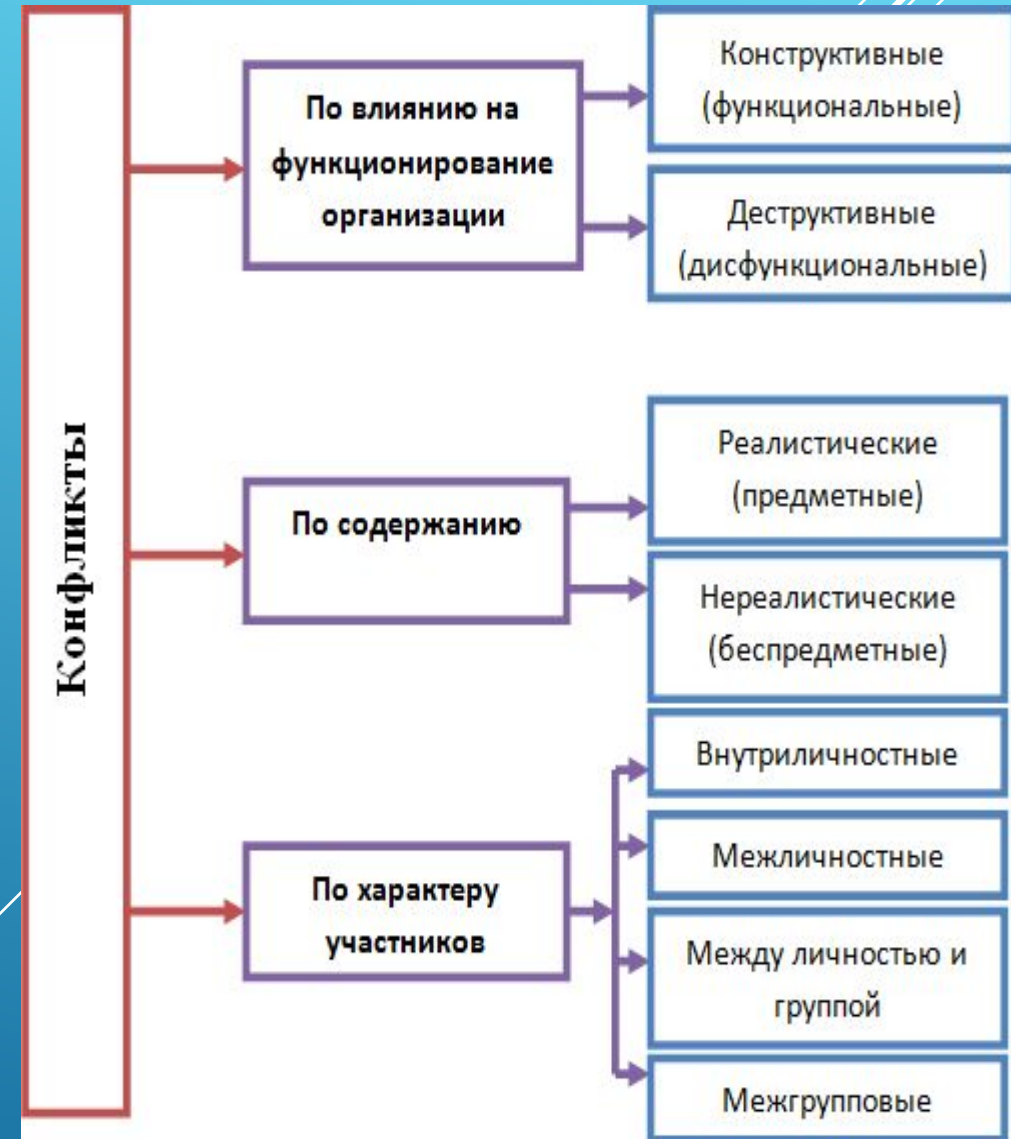
С. В. Ковалев замечает, что счастливые семьи отличаются не отсутствием или низкой частотой конфликтов, а малой их глубиной и сравнительной безболезненностью и беспоследственностью.



ВИДЫ И ТИПЫ КОНФЛИКТОВ

В социальной психологии в качестве составных элементов конфликта выделяется объективная конфликтная ситуация, с одной стороны, и ее образы у участников разногласий — с другой. В связи с этим американский психолог **М. Дойч** предложил рассматривать следующие виды конфликтов:

- *Подлинный* конфликт, существующий объективно и воспринимаемый адекватно (жена хочет использовать свободную комнату как кладовку, а муж — как фотолабораторию).
- *Случайный*, или *условный*, конфликт, который легко может быть разрешен, хотя это и не осознается его участниками (супруги не замечают, что есть еще площадь).
- *Смещенный* конфликт — когда за «явным» конфликтом скрывается нечто совсем другое (споря из-за свободной комнаты, супруги на самом деле конфликтуют из-за представлений о роли жены в семье).
- *Неверно приписанный* конфликт — когда, например, жена ругает мужа за то, что он сделал, выполняя ее же распоряжение, о котором она уже прочно забыла.
- *Латентный* (скрытый) конфликт. Базируется на неосознаваемом супругами противоречии, которое тем не менее объективно существует.
- *Ложный* конфликт, существующий только из-за восприятия супругов, без объективных причин.



АСПЕКТЫ КОНФЛИКТОВ

Существует три аспекта межличностных отношений:

- когнитивный (как мы их видим и понимаем);
- аффективный (как мы к ним относимся);
- поведенческий (как мы в них поступаем).

Согласно закону многоуровневой круговой каузальности, пусковым моментом конфликта могут быть любые звенья замкнутой цепи «знания — эмоции — поведение», отчего уровень, на котором возникли разногласия, и, соответственно, их причины, определить оказывается не так уж и просто, ибо все вышеперечисленные аспекты межличностных отношений стремятся к согласованию.

Например, на фоне полного взаимопонимания и прекрасных взаимоотношений супруги столкнулись с чисто внешними трудностями, связанными, например, с рождением первого ребенка. В случае, если эти трудности по своей интенсивности и длительности превысят некий пороговый уровень, опухоль конфликтности неизбежно распространится и на другие уровни взаимоотношений. Раздраженность и усталость друг от друга супруги начнут рассматривать как упрек в свой адрес, и, не желая нести на себе бремя ответственности, они решатся в конце концов явно и недвусмысленно указать другому на его собственные ошибки в возникшей сложной ситуации (С. В. Ковалев).

Г. Навайтис отмечает, что в молодых семьях обычно к кризисам обычно приводит совокупность разрушающих факторов. Бытовые трудности, разногласия с ближайшими родственниками, неудовлетворенность интимными отношениями и т. п. в отдельности могут быть приняты, но их совокупность превышает возможности супругов сопротивляться стрессу. Поэтому, решая похожие проблемы, актуально не столько регулировать разногласия, сколько обучить умению сопротивляться психической напряженности, умению организовать общий семейный отдых и постоянные положительные переживания (Навайтис Г., 1999).



ПРИЧИНЫ СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТОВ

В. А. Сысенко причины всех супружеских конфликтов подразделяет на три большие категории:

- конфликты на почве несправедливого распределения труда (разные понятия прав и обязанностей);
- конфликты на почве неудовлетворения каких-либо потребностей;
- ссоры из-за недостатков в воспитании.

При опросе 266 американских семейных консультантов выяснилось, что в 9 из 10 обращающихся за помощью семейных пар обнаруживаются сложности в общении. Проблемы расположились следующим образом:

трудности коммуникации — 86,6%;

проблемы, связанные с детьми и их воспитанием, — 45,7%;

сексуальные проблемы — 43,7%;

финансовые проблемы — 37,2%;

досуг — 37,6%;

отношения с родителями — 28,4%;

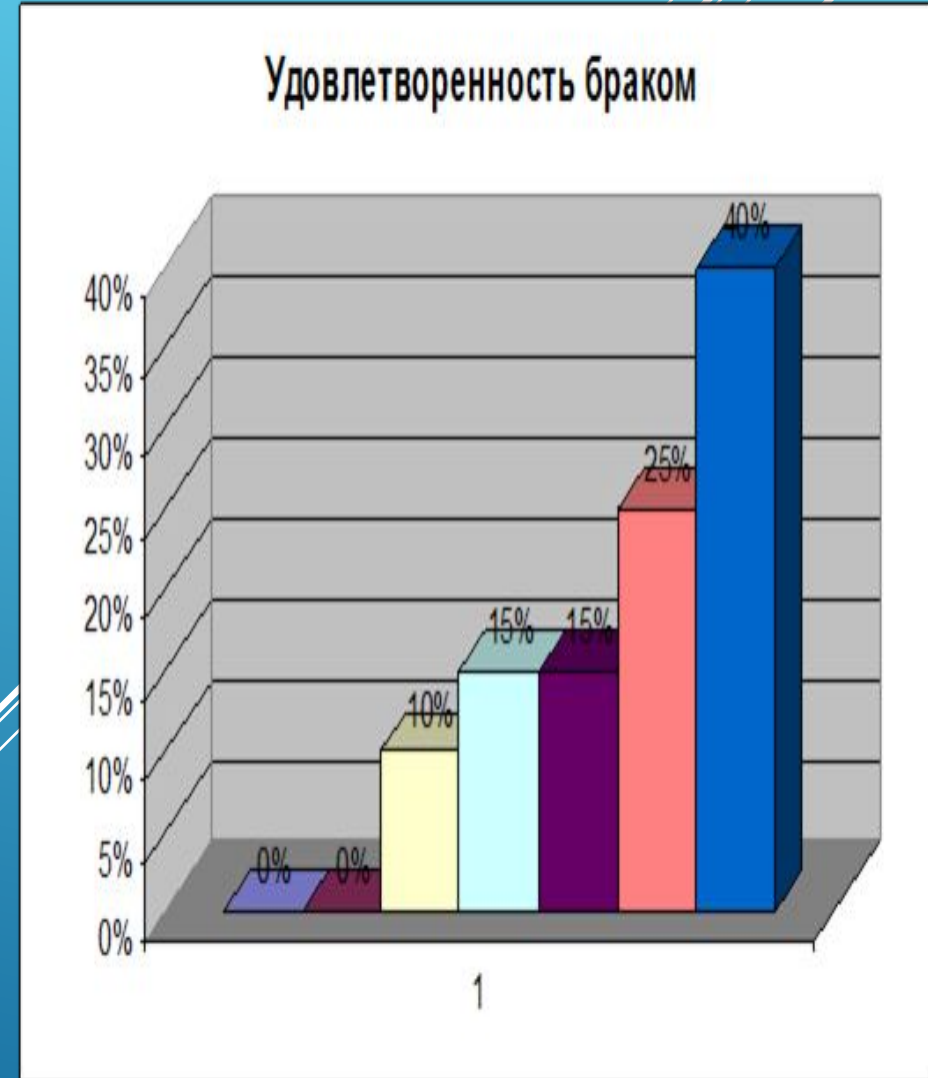
супружеская неверность — 26,6%;

домашнее хозяйство — 16,7%;

физические оскорбления — 15,7%;

другие проблемы — 8,0%.

Следовательно, в супружеских взаимоотношениях очень велика роль супружеских коммуникаций, навыков и культуры общения (цит. по: Ковалева. В., 1988). На иллюзии и ловушки в общении, часто приводящие к конфликтам, обращала внимание В. Сатир (1992).

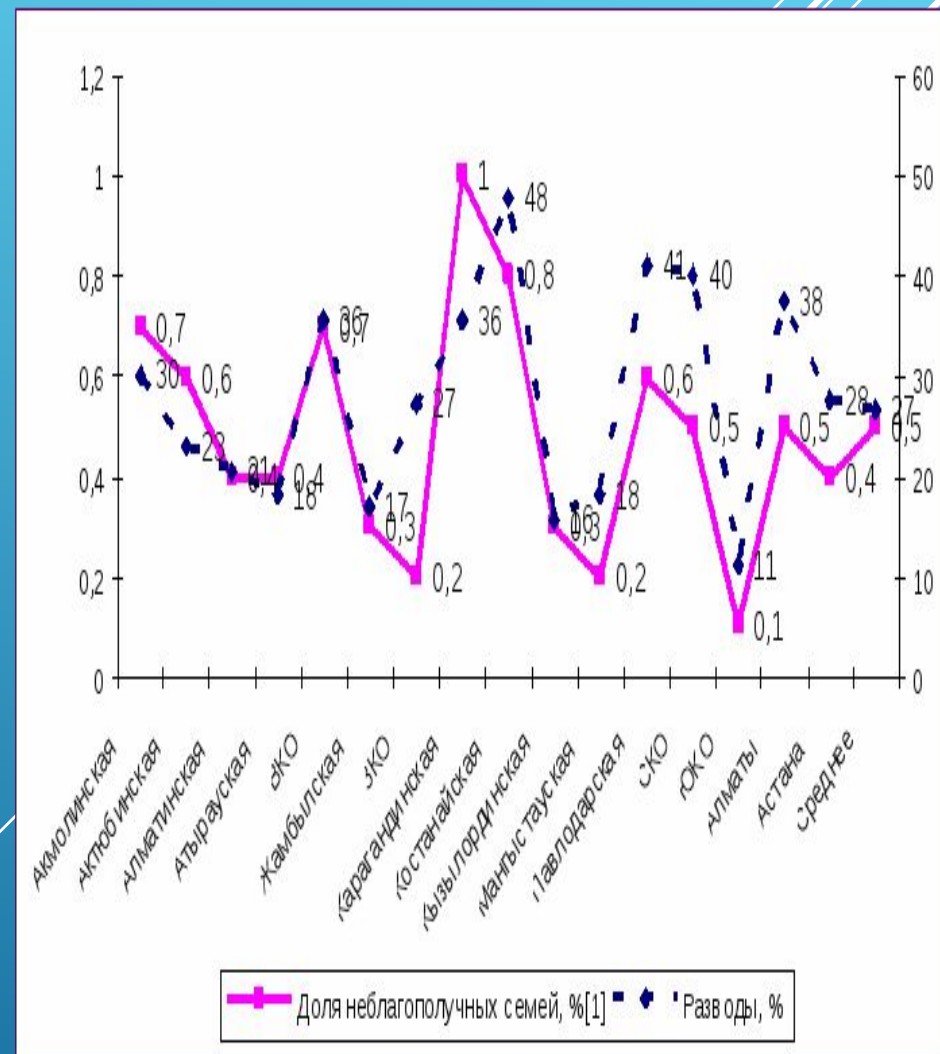


ПРИЧИНЫ СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТОВ

Известно, что семейно-брачные потребности мужчин и женщин сильно различаются (Харли У., 1994). Обнаружены также возрастные различия семейно-брачных потребностей: если в молодом возрасте (20—30 лет) для женщин наиболее важна эмоциональная, сексуальная, душевная сторона отношений (искренность и открытость в общении), то на отрезке 30-40 и 40-50 лет наряду с коммуникативной стороной все более значимой становится посвященность мужа семье (выполнение мужчиной отцовских обязанностей по отношению к детям), а после 50 лет — финансовая поддержка со стороны мужа и помощь по дому (Андреева Т. В., Пипченко Т. Ю., 1999, 2000).

На конфликты в семье влияют также неадекватные и противоречивые семейно-брачные представления и ожидания. В психологической литературе выделяются три основные причины несовпадения семейно-брачных представлений молодежи (Ковалев С. В., 1988). Первая из них связана с тем, что наши представления о браке и семье чем дальше, тем больше уточняются, насыщаются подробностями, поскольку семья все меньше соответствует сложившейся в веках схеме функционирования.

Ранее действующая схема передачи семейного опыта от родителей к детям стала все чаще давать сбои. Так, по данным опроса, проведенного в Эстонии еще в середине 1970-х годов, только 12% молодоженов были намерены полностью следовать в своих взаимоотношениях примеру родителей, около 60% собираются делать это частично, а остальные видят свою семью совсем другой, нежели семью родителей (цит. по: Ковалев С. В., 1988, с. 177).



НАРУШЕНИЯ В СЕМЕЙНОЙ КОММУНИКАЦИИ



Многими психотерапевтами в качестве причин конфликтов и трудностей общения называются нарушения в семейной коммуникации. (Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В., 1990; Сатир В., 2000).

Э. Г. Эйдемиллер и В. В. Юстицкий выделяют несколько видов «типичных нарушений» коммуникаций в семье.

«Отклоненные коммуникации» охватывают многочисленные нарушения общения, такие как искажения речи у родителей, склонность к односторонней коммуникации (вместо диалога отмечаются монологи), отсутствие зрительного контакта (при разговоре члены семьи не смотрят друг на друга). Характерны также неожиданные выходы из контакта, когда общающийся член семьи просто забывает о процессе общения, поворачивается спиной или без предупреждения начинает заниматься чем-нибудь другим.

«Двойная связь» — разновидность «парадоксальной коммуникации» — возникает, если одновременно по коммуникационному каналу следуют два взаимоисключающих сообщения и каждое из них должно быть воспринято как истинное. Типичный пример «парадоксальной коммуникации» — собеседник заявляет, что нечто ему очень интересно, не отрываясь при этом от га-четы.

Понятие «замаскированной коммуникации» было введено Р. Лэингом для описания способов коммуникации при интрасемейных конфликтах и наличии противоречивых мнений. В целом они сводятся к маскировке происходящего в семье. Один член семьи подтверждает содержание того, что говорит и что действительно чувствует другой, но в то же время отвергает интерпретацию, которую тот предлагает. Например, родители отвечают ребенку, когда тот жалуется, что ему плохо, примерно следующее: «Ты не можешь так говорить, ведь у тебя все есть. Ты просто неблагодарный». Ради спокойствия родителя интерпретация сообщения так искажается, что его информационная роль сводится к нулю.



ТАКТИКИ РАЗРЕШЕНИЯ СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТОВ

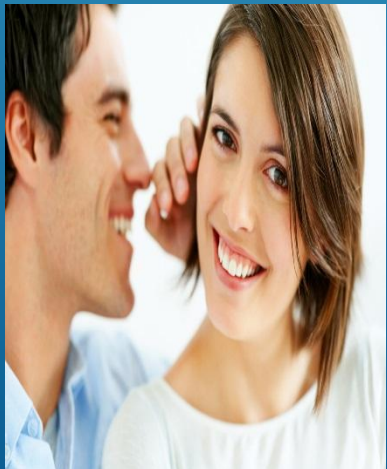


Говоря о разрешении супружеских конфликтов, В. А. Сысенко считает, что нужно:

- поддерживать чувство личного достоинства мужа и жены;
- постоянно демонстрировать взаимное уважение и почтение;
- стараться вызвать энтузиазм у другого супруга, сдерживать и усмирять в себе проявления злости, гнева, раздражительности и нервозности;
- не акцентировать внимание на ошибках и просчетах своего спутника жизни;
- не упрекать прошлым вообще и прошлыми ошибками в частности;

шуткой или любым отвлекающим приемом снимать или приостанавливать нарастающее психическое напряжение;

- разрешать назревающие конфликты отвлечением на другие безопасные темы;
- не терзать себя и партнера подозрениями в неверности и измене, сдерживать себя в проявлениях ревности, приглушая возникшие подозрения;
- помнить, что в браке и семье необходимо проявление крайнего терпения, снисходительности, добросердечия, внимания и других положительных качеств.



ТАКТИКИ РАЗРЕШЕНИЯ СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТОВ

Применительно к семейным конфликтам полезно прислушиваться к рекомендациям специалистов по конфликтологии и тренингам межличностного общения (Гришина Н. В., 2000; Сидоренко Е. В., 2000* 2001, 2003; Хрящева Н. Ю., Дерманова И. Б., 2001.) Следует избегать деструктивных тактик (игнорирование, принижение личности партнера, эгоцентризм) и пользоваться позитивными. Например, использовать в межличностных отношениях так называемое активное слушание — систему действий, способствующих сосредоточению внимания слушающего на партнере, активизации самовыражения партнера, восприятию и пониманию сказанного (и не сказанного им). (Сидоренко Е. В., 2002, с. 190-191). Весьма актуальными в семейно-брачных отношениях является использование подчеркивания значимости партнера (высказываний, передающих партнеру сообщения о том, что его вклад ценят, его уважают, благодарны ему, восхищаются им), а так же подчеркивания общности с партнером (высказывания, констатирующие сходство между говорящим и его партнером, общие черты! общность позиций, переживаний, опыта и др.).

