Автор: miss defi
03.10.2014 22:57 -

Как рождаются семейные конфликты?

Как рождаются семейные конфликты? Только что все было вроде бы хорошо, но одно неосторожное слово или предложение способно, оказывается, разрушить такой хрупкий мир в отношениях. Возможно ли найти механизм, который позволит понять суть явления?

Как показывает практика, конфликты часто возникают, казалось бы, на пустом месте, оттого что фактическая и домысленная информация в сообщениях, которые посылают друг другу партнеры или супруги, меняется местами. Чтобы было понятнее, поясню на примере.

Муж приходит домой и сразу, почти не разговаривая, запускает компьютерную стрелялку - это фактическая информация.

Жена, которая воспринимает эту фактическую информацию, обдумывает ее, домысливает, находит причины такого поведения: ей кажется, что мужу с ней неинтересно, он не ценит общение с ней, не уважает ее, а то и вовсе не любит и пр. - это мысли жены, придуманные ею оценки и предположения.

Но когда жена начинает говорить, то звучат именно ее мысли в одежке фактов: Ты меня совсем не любишь!!! Тебе твой компьютер дороже семьи!!! (Я сейчас немного утрирую, но, согласитесь, совсем немного).

Муж, у которого был тяжелый день, закончившийся неприятным разговором с партнерами, решил, прежде чем общаться с семьей, выпустить пар, убив пару монстров. Муж думает, что таким образом, он проявляет свою заботу о семье, поэтому сначала недоумевает, слыша слова жены, но поскольку они (слова) обидные, реагирует, защищая себя, какой-либо грубостью в ответ: Тебе твой телефон дороже семьи, но я же не напоминаю об этом каждый день!!!

Женщина домыслила ситуацию, ей хочется, чтобы муж опровергнул ее высказывания,

разубедил, но уже обиженный ее словами муж (о, ужас!) не отрицает того, что ему компьютер дороже семьи.

В итоге, все обижены, нет желания разбираться, что произошло в начале: жена уже не хочет слышать про тяжелый день, муж тоже не заинтересован, чтобы выяснить, почему жене так требовалось его внимание...

Звучат все новые и новые обвинения и домысливания - конфликт набирает обороты, в крайних случаях могут начать звучать слова о разводе...
Уже никто не помнит, с чего все, собственно, началось. Всего лишь факт и мысль поменялись местами. Когда общение строится таким образом изо дня в день, то развод, наверное, не за горами.

Помните, как в детском стихотворении:

ГВОЗДЬ И ПОДКОВА

Не было гвоздя, -
Подкова
Пропала.

Не было подковы, -
Лошадь
Захромала.

Лошадь захромала, -
Командир
Убит.

Конница разбита,

Армия
Бежит.

Враг вступает
В город,
Пленных не щадя, -

Оттого что в кузнице
Не было
Гвоздя!

Выход из сложившейся ситуации в том, чтобы четко отделить происходящие события, их констатацию от того, что свершается в нашей голове, то есть домысливается. Когда мы говорим о своих мыслях, подчеркивая их субъективность (я думаю, по-моему, мне кажется и пр.), они не звучат обидно, мы ведь при этом говорим о своем субъективном восприятии ситуации, а не описываем действительность и не обвиняем партнера.

Автор - **Анна Бердникова**
Источник