

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 стрельку - 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,

Как рождаются семейные конфликты

Автор: miss defi
03.10.2014 22:57 -

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,

Как рождаются семейные конфликты

Автор: miss defi
03.10.2014 22:57 -

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](#)