Автор: Eleyne Estrada
14.05.2013 18:03 -

Что лежит в основе семейного конфликта?

Супруги, мамы и папы, родители и дети – самые близкие друг другу люди… Однако, стоит задуматься, почему в языке так много устойчивых выражений, указывающих на неблагополучие в сфере этих отношений? «Конфликт отцов и детей», «Мы любим врагов своих врагов» (о большей любви бабушек к внукам, нежели детям), «Бей жену к обеду, а к ужину опять (без боя за стол не сядь)», «Жена не горшок, не расшибешь», «Коли кочергой зубы выбила, то в солдаты не возьмут», «Бил жену денечек, сам плакал годочек».

Что лежит в основе семейных конфликтов? Почему общение дорогих и близких людей часто напоминает игру «Глухой телефон»? Эта детская забава широко известна. Вы что-то шепчете на ухо своему соседу, тот следующему, и так далее, пока ваше сообщение в преобразованном виде не возвращается к вам обратно.

Разница между игрой и жизнью состоит в том, что в жизни мы обычно не подозреваем, в какую игру играем. Помехи отчего-то происходят в головах «играющих», причем, чем более значимы отношения, тем искажений происходит больше. Собеседники почему-то часто слышат то, что хотят слышать, а не то, что звучит на самом деле. Либо говорят одно, подразумевая на самом деле нечто совершенно иное. Какие психологические механизмы задействуются в этом процессе?

Рассмотрим типичную семейную ситуацию: вечер, ужин позади, жена с вязанием на диване, муж за компьютером. Пауза затягивается, и жена произносит расхожую фразу, с которой часто начинается конфликтное взаимодействие внутри пары.
«Ты совсем не обращаешь на меня внимания!»

Эта фраза может стать концом ниточки, потянув за которую можно распутать сложный клубок взаимоотношений.

Отчего и для чего делается это сообщение? Однако, уже на этом этапе часто возникают некоторые сложности для анализа, потому что женщина может говорить эту фразу из своего осознанного в настоящий момент состояния либо из образа обиженной жены.

Предположим, что сообщение делается из образа обиженной жены. Что это значит? Это означает, что потребности общаться в настоящий момент времени у женщины нет, но есть четкое представление о том, как должны проводить свое свободное время любящие супруги. Отступления от модели, присутствующей в голове жены, рассматривается, как серьезное нарушение кодекса семейных взаимоотношений. Следует отметить, что муж может не иметь ни малейшего представления об этой модели, потому что жене кажется само собой разумеющимся наличие подобной модели и в сознании мужа, а спросить или провести сопоставление имеющихся моделей супругам часто не приходит в голову. Самое забавное произойдет, если муж, почувствовав вину, в самом деле, отвлечется от компьютера и скажет: «Хорошо, давай пообщаемся, о чем бы ты хотела поговорить?» С большой долей вероятности женщина испытает чувство растерянности и недоумения, потому что, как говорилось ранее, желания общаться нет, есть лишь ощущение несоответствия отношений некой идеальной модели.

Рассмотрим другой вариант, когда желание общаться присутствует, но нет четкого представления о том, как переключить внимание мужа на себя. Какую реакцию реплика жены может вызвать у мужа? Фраза-упрек с большой долей вероятности вызовет у мужа чувство вины, а реакция здесь может быть полярная от глубокого раскаяния до желания защищаться и нападать в ответ.

Почему сообщение «Ты совсем не обращаешь на меня внимания!» воспринимается как упрек? Потому что представляет собой классическое Ты-высказывание, в котором вся ответственность за сложившееся положение вещей перекладывается на мужа (Это ТЫ не обращаешь на меня внимания).
Как сделать так, чтобы высказывание, сохранив информационное содержание, перестало нести упрекающее, обвиняющее воздействие? Для этого необходимо перенести акценты с собеседника на самого себя, взять на себя ответственность за происходящее: Я ТАК ВИЖУ И ОЩУЩАЮ сложившуюся ситуацию.

Сравним два сообщения:

• Ты совсем не обращаешь на меня внимания!

• Когда ты весь вечер проводишь за компьютером, мне обидно и горько, даже начинает казаться, что ты меня совсем не любишь; мне хочется проводить с тобой больше

времени вместе, давай что-нибудь придумаем по этому поводу? Например, сходим в кино? Я куплю билеты!

Оба высказывания могут быть использованы в рассматриваемой выше ситуации, однако второе высказывание перестает быть голословным обвинением, проанализируем, за счет чего это происходит. Во-первых, в нем содержится фактическая информация, с которой трудно спорить: мои глаза в самом деле видят тебя, сидящим за компьютером. Во-вторых, я осознаю, какие чувства я испытываю в связи с названным фактом: обиду и горечь. В-третьих, отделяю от чувств свои мысли, понимаю, что, возможно, ошибаюсь и мне только кажется, что ты меня совсем не любишь. В-четвертых, я имею четкое представление о своих желаниях: хочу больше проводить времени с тобой. И, наконец, в-пятых, я нахожу в себе силы, чтобы разрешить эту ситуацию, у меня есть идеи, как это сделать: я предлагаю купить билеты в кино.

С большой долей вероятности можно предположить, что муж при такой постановке вопроса захочет пойти навстречу, поддержать инициативу, а не раздувать конфликтное взаимодействие.

Рассмотрим другой пример. Разумеется, в спокойной обстановке, когда ссора уже утихла, пришло осознание, что скандал возник на пустом месте, легко рассуждать и говорить: на самом деле я хотела… Но когда ОН в ГРЯЗНЫХ ботинках по только что ВЫМЫТОМУ полу… Слова, оценивающие его поведение, сами собой слетают с языка. Муж автоматически отвечает не всегда в корректной форме. Таким образом, собеседники становятся заложниками сложившегося автоматизма общения.

Разорвать привычный круг автоматического общения поможет четкое осознание происходящего в каждый момент времени: я вижу грязные следы на полу, чувствую, как накатывает досада… СТОП! Чего я сейчас хочу? Выплеснуть чувство досады на голову супруга или быть услышанной и понятой им? Этот нехитрый прием позволяет избежать большого количества потенциально конфликтных ситуаций.

Таким образом, у каждого из нас всегда есть выбор: продолжать играть в «Глухой телефон» со своим партнером, предоставляя ему самому догадываться, чего вы хотите на самом деле, а можно изъять эту игру из списка семейных взаимодействий. Для этого необходимо чутко относиться к своим чувствам, мыслям и желаниям, а также с большим вниманием подходить к выбору слов, их называющим.

Автор - **Анна Бердникова**
Источник