

СУПРУЖЕСКИЕ КОНФЛИКТЫ

Конфликт — это осознанное столкновение, противоборство минимум двух людей, групп, их взаимно противоположных, несовместимых, исключающих друг друга потребностей, интересов, целей, типов поведения, отношений, установок, существенно значимых для личности и групп(ы).

Конфликты социально обусловлены и опосредствованы индивидуальными особенностями психики людей. Они связаны с острыми эмоциональными переживаниями — аффектами, с действием познавательных стереотипов — способов интерпретации конфликтной ситуации, и одновременно с гибкостью и «изобретательностью» личности или группы в поисках и выборе путей конфликтного, т.е. ведущего к усилению конфликта, поведения.

Участники семейных конфликтов часто не являются противоборствующими сторонами, адекватно осознавшими свои цели, скорее они жертвы собственных неосознаваемых личностных особенностей и неправильного, не соответствующего реальности, видения ситуации и самих себя. Для семейных конфликтов характерны крайне неоднозначные и потому неадекватные ситуации, связанные с особенностями поведения людей в конфликтах. Демонстрируемое поведение часто маскирует истинные чувства и представления о конфликтной ситуации и друг о друге. Так, за грубыми и шумными столкновениями супругов могут скрываться привязанность и любовь, а за подчеркнутой вежливостью — эмоциональный разрыв, хронический конфликт, иногда и ненависть.

В протекании конфликта как процесса выделяют четыре основные стадии:

- возникновение объективной конфликтной ситуации;
- осознание объективной конфликтной ситуации;
- переход к конфликтному поведению;
- разрешение конфликта.

Конфликт становится реальностью только после осознания противоречий, так как только восприятие ситуации как конфликтной порождает соответствующее поведение (из этого следует, что противоречие может быть не только объективным, но и субъективным, мнимым). Переход к конфликтному поведению — это действия, направленные на достижение своих целей, и блокирование достижения противоположной стороной ее стремлений и намерений. Существенно, что и действия оппонента также должны осознаваться им как конфликтные. Эта стадия связана с обострением эмоционального тона взаимоотношений и прогрессирующей их дестабилизацией. Однако действия участников выполняют одновременно и своеобразную познавательную функцию, когда эскалация и развитие конфликта приводят к более глубокому, хотя и не всегда более точному пониманию ситуации.

Возможны два основных пути разрешения конфликтов: изменение объективной конфликтной ситуации и преобразование ее «образов», представлений о сути и характере конфликта, имеющих в наличии у оппонентов.

Семейные конфликты обычно связаны со стремлением людей удовлетворить те или иные потребности или создать условия для их удовлетворения без учета интересов партнера. Причин для этого очень много. Это и различные взгляды на семейную жизнь, и нереализованные ожидания и потребности, грубость, неуважительное отношение,

супружеская неверность, финансовые трудности и т.д. Конфликт, как правило, порождается не одной, а комплексом причин, среди которых условно можно выделить основную — например неудовлетворенные потребности супругов.

Классификация конфликтов на почве неудовлетворенных потребностей супругов

1. Конфликты, размолвки, возникающие на основе неудовлетворенной потребности в ценности и значимости своего «я», нарушение чувства достоинства со стороны другого партнера, его пренебрежительное, неуважительное отношение.
2. Конфликты, размолвки, психические напряжения на базе неудовлетворенных сексуальных потребностей одного или обоих супругов.
3. Психические напряжения, депрессии, конфликты, ссоры из-за неудовлетворенной потребности одного или обоих супругов в положительных эмоциях: отсутствие ласки, заботы, внимания, понимания юмора, подарков.
4. Конфликты, ссоры, связанные с пристрастием одного из супругов к спиртным напиткам, азартным играм и другим гипертрофированным потребностям, приводящим к неэкономным и неэффективным, а порой и бесполезным затратам средств семьи.
5. Финансовые разногласия, возникающие на основе преувеличенных потребностей одного из супругов в распределении бюджета, содержания семьи, вклада каждого из партнеров в материальное обеспечение семьи.
6. Конфликты, ссоры, размолвки из-за неудовлетворения потребностей супругов в питании, одежде, в устройстве домашнего очага и т.д.
7. Конфликты в связи с потребностью во взаимопомощи, взаимоподдержке, в сотрудничестве по вопросам разделения труда в семье, ведения домашнего хозяйства, ухода за детьми.
8. Конфликты, размолвки, ссоры на почве разных потребностей и интересов в проведении отдыха и досуга, различных хобби.

Использование категории потребность в теории супружеской конфликтности позволяет перейти к мотивам и интересам, отрицательным и положительным эмоциям, к анализу различных видов депрессивных и иных патологических состояний, неврозов, источником которых могут быть семейные неурядицы. Категории стабильность—нестабильность брака, его конфликтность—бесконфликтность также зависят от удовлетворения потребностей супругов, особенно эмоционально-психологических.

По степени опасности для семейных уз конфликты могут быть:

- неопасными — возникают при наличии объективных трудностей, усталости, раздражительности, состояния «нервного срыва»; внезапно начавшись, конфликт может быстро завершиться. Про такие конфликты часто говорят: «К утру все пройдет»;
- опасными — разногласия возникают из-за того, что один из супругов должен, по мнению другого, изменить линию поведения, к примеру по отношению к родственникам, отказаться от каких-то привычек, пересмотреть жизненные ориентиры, приемы воспитания и т.п., то есть ставится проблема, которая требует разрешения дилеммы: уступать или нет;
- особо опасными — приводят к разводам.

Остановимся подробнее на мотивации этой категории конфликтов.

1. Не сошлись характерами — мотив «чисто» психологический. Острота конфликтов и их частота, сила эмоциональных взрывов, контроль за собственным поведением, тактика и стратегия поведения супругов в разнообразных конфликтных ситуациях зависят от индивидуальных особенностей характера.

Каждый человек выбирает способы, приемы и методы деятельности, исходя из особенностей своего характера. Они и формируют индивидуальный стиль поведения в

трудовой и бытовой сферах жизни. Под «индивидуальным стилем деятельности» понимают систему приемов и способов действия, характерную для данного человека и целесообразную для достижения успешного результата. Об этом необходимо помнить и не стремиться «перевоспитать», «переделать» другого партнера, а просто самому учесть или приспособиться к свойствам его натуры, его индивидуальному стилю.

Однако некоторые недостатки характера (демонстративность, авторитарность, нерешительность и т. п.) сами по себе могут быть источником конфликтных ситуаций в семье. Есть черты, которые приводят к разрушению брака вне зависимости от стремления партнеров приспособиться, например эгоцентрические черты характеров супругов. Их концентрация на своем «я» — дефект нравственного развития — один из факторов дестабилизации брачной жизни. Обычно супруги видят только эгоизм своего партнера, а собственного не замечают. «Борьба» с другими вытекает из ложной жизненной позиции, из ложного понимания нравственных отношений с другими людьми.

2. Супружеские измены и сексуальная жизнь в браке. Измена отражает противоречия между супругами, она является результатом разнообразных психологических факторов. К измене приводят разочарование брачной жизнью, дисгармония половых отношений. В противоположность измене, неверности верность — это система обязательств перед брачным партнером, которые регулируются моральными нормами и стандартами. Это убежденность в ценности, значимости принятых на себя обязательств. Часто верность ассоциируется с преданностью и связана с желанием партнеров укреплять свой собственный брак и взаимоотношения.

Важно понимать, что сексуальная потребность может быть по-настоящему удовлетворена только на фоне положительных чувств и эмоций, которые возможны при условии удовлетворения эмоционально-психологических потребностей (в любви, в поддержании и сохранении чувства собственного достоинства, психологической поддержке, защите, взаимопомощи и взаимопонимании). Если в браке не удовлетворяются эмоционально-психологические потребности личности, усиливается отчуждение, накапливаются отрицательные чувства и эмоции, более вероятной становится измена. Супруги не понимают друг друга, ссорятся или просто уходят «на сторону».

3. Бытовое пьянство и алкоголизм. Это традиционный мотив разводов. Алкоголизм — типичная наркомания, сформировавшаяся на базе регулярного употребления спиртных напитков в течение ряда лет. Хронический алкоголизм следует отличать от бытового пьянства, которое обусловлено ситуационными моментами, дефектами воспитания, низкой культурой. Если в борьбе с бытовым пьянством достаточно мер общественного воздействия, то хронический алкоголизм, который приводит к психическим расстройствам и ряду других заболеваний, нуждается в медицинском лечении.

Злоупотребление алкоголем одним из супругов создает в семье ненормальную атмосферу и постоянную почву для конфликтов, скандалов. Возникают психотравмирующие ситуации для всех членов семьи и особенно для детей. Резко возрастает риск заболевания нервно-психическими расстройствами, увеличивается вероятность рождения детей с различными отклонениями и аномалиями. Появляются материальные трудности, сужается сфера духовных интересов, чаще проявляется аморальное поведение. Супруги все больше отдаляются друг от друга.

Анализ показывает, что во внутрисемейном конфликте чаще всего виновны обе стороны. В зависимости от того, какой вклад и каким образом супруги вносят в развитие конфликтной ситуации, выделяют несколько типичных моделей поведения супругов в межличностных внутрисемейных конфликтах (В.А. Кан-Калик, 1995).

Первая — стремление мужа и жены самоутвердиться в семье, например в роли главы. Нередко здесь отрицательную роль играют «добрые» советы родителей. Идея утвердить себя «по вертикали» несостоятельна, поскольку противоречит пониманию

семьи как процесса психологического и хозяйственного сотрудничества. Стремление к самоутверждению обычно охватывает все сферы взаимоотношений и мешает трезво оценивать происходящее в семье. Любое высказывание, просьба, поручение воспринимаются как посягательство на свободу, личностную автономию. Чтобы уйти от этой модели, целесообразно разграничить сферы руководства различными участками жизни в семье и осуществлять его коллегиально, при разумном единоначалии.

Вторая — сосредоточенность супругов на своих делах. Типичен «шлейф» прежнего образа жизни, привычек, друзей, нежелание поступиться чем-либо из своей прошлой жизни для успешной реализации новой социальной роли. Начинает формироваться непонимание того, что организация семьи неизбежно предполагает совершенно новый социально-психологический уклад. Люди не всегда готовы перестроить себя в нужном направлении: «А почему я должен (должна) отказываться от своих привычек?» Как только взаимоотношения начинают развиваться в такой альтернативной форме, неизбежно следует конфликт. Здесь важно учитывать адаптационный фактор: поэтапное включение супруга в совместную деятельность постепенно приучает его к новой модели поведения. Прямой же нажим обычно осложняет взаимоотношения.

Третья — дидактическая. Один из супругов постоянно поучает другого: как надо себя вести, как надо жить и пр. Поучения охватывают практически все сферы совместной жизни, блокируют любые попытки самостоятельности, сея раздражение, эмоциональную напряженность, чувство неполноценности. Эта модель общения ведет к нарушению сотрудничества в семье, утверждает систему общения «по вертикали». Нередко позиция поучаемого нравится одному из супругов, и он незаметно начинает играть роль взрослого ребенка, а в поведении другого постепенно укрепляются материнские или отцовские нотки.

Четвертая — «готовность к бою». Супруги постоянно находятся в состоянии напряженности, связанной с необходимостью отражать психологические атаки: в сознании каждого укрепились неизбежность ссор, внутрисемейное поведение строится как борьба за победу в конфликте. Супруги порой весьма хорошо осознают ситуацию, фразы, формы поведения, которые вызывают конфликт. И тем не менее — ссорятся. Ссора в семье имеет негативные последствия прежде всего в связи с отдаленным психологическим эффектом, который утверждает в отношениях эмоциональное неблагополучие.

Пятая — «папенькина дочка», «маменькин сынок». В процесс установления взаимоотношений, в их выяснение постоянно вовлекаются родители, которые служат своеобразным камертоном. Опасность состоит в том, что молодые супруги ограничивают личный опыт построения взаимоотношений, не проявляют самостоятельности в общении, а руководствуются лишь общими соображениями и рекомендациями своих родителей, которые при всей их доброжелательности, все-таки весьма субъективны и порой далеки от психологических реалий взаимоотношений молодых людей. В процессе их формирования идет сложная притирка индивидуальностей, характеров, взглядов на жизнь, опыта. Механическое вторжение в эту деликатную сферу взаимоотношений, к которому иногда склонны родители супругов, чревато опасными последствиями.

Шестая — озабоченность. В общении между супругами, в стиле, укладе семейных взаимоотношений постоянно присутствует в качестве некоторой доминанты состояние озабоченности, напряженности, это ведет к дефициту позитивных переживаний.

В благополучной семье всегда есть ощущение сегодняшней и завтрашней радости. Для того чтобы сохранить его, супругам необходимо оставлять плохое настроение и неприятности за порогом дома, а приходя домой, приносить с собой атмосферу

приподнятости, радости и оптимизма. Если один из супругов находится в плохом настроении, другой должен помочь ему избавиться от угнетенного психического состояния. В каждой тревожной и печальной ситуации нужно попытаться уловить юмористические нотки, посмотреть на себя со стороны; в доме следует культивировать юмор и шутки. Если наваливаются неприятности, не пугайтесь, попытайтесь спокойно сесть и последовательно разобраться в их причинах.

Избежать многих ошибок позволяет соблюдение основных принципов совместной супружеской жизни.

- Реально смотреть на противоречия, возникающие до брака и после его заключения.
- Не строить иллюзий, чтобы не разочароваться, так как настоящее вряд ли будет отвечать тем нормам и критериям, которые были заранее спланированы.
- Не избегать трудностей. Совместное преодоление трудных ситуаций — прекрасная возможность быстрее узнать, насколько оба партнера готовы жить по принципу двустороннего компромисса.
- Познавать психологию партнера. Чтобы жить в согласии, надо понимать друг друга, приспосабливаться, а также уметь «угождать» друг другу.
- Знать цену мелочам. Небольшие, но частые знаки внимания более ценны и значимы, чем дорогие подарки, за которыми порой кроется равнодушие, неверность и др.
- Быть терпимым, уметь забывать обиды. Человек стыдится некоторых своих ошибок и не любит вспоминать о них. Не следует напоминать о том, что однажды нарушило взаимоотношения и что следовало бы забыть.
- Уметь понимать и предугадывать желания и потребности партнера.
- Не навязывать свои требования, оберегать достоинство партнера.
- Понимать пользу временной разлуки. Партнеры могут надоесть друг другу, а разлука позволяет понять, насколько сильно любишь свою вторую половину и как ее в настоящее время не хватает.
- Следить за собой. Неаккуратность, безалаберность рождают неприязнь и могут повлечь за собой серьезные последствия.
- Иметь чувство меры. Умение спокойно и доброжелательно воспринимать критику. Важно подчеркивать в первую очередь достоинства партнера, а потом в доброжелательной форме указывать на недостатки.
- Осознавать причины и последствия неверности.
- Не впадать в отчаяние. Столкнувшись со стрессовой ситуацией в супружеской жизни, было бы неверно «гордо» разойтись и не искать выхода. Но еще хуже сохранять хотя бы внешнее равновесие путем унижений и угроз.