

Лекция 33: «Конфликты в семье»

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

Конфликт — это биполярное явление (противостояние двух начал), проявляющее себя в активности сторон, направленной на преодоление противоречий, причем стороны представлены активным субъектом (субъектами).

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 к развитию. 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.

Психологи считают, что счастливые семьи отличаются не отсутствием или низкой частотой конфликтов, а малой их глубиной и сравнительной безболезненностью и беспоследственностью.

Виды 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 можно рассматривать следующие типы конфликтов:

1. Подлинный конфликт, существующий объективно и воспринимаемый адекватно (жена хочет использовать свободную комнату как кладовку, а муж — как фотолабораторию).

2. Случайный, или условный, конфликт, который легко может быть разрешен, хотя это и не осознается его участниками (супруги не замечают, что есть еще площадь).

3. 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).

4. Неверно приписанный конфликт — когда, например, жена ругает мужа за то, что он сделал, выполняя ее же распоряжение, о котором она уже прочно забыла.

5. Латентный (скрытый) конфликт. Базируется на неосознаваемом супругами противоречии, которое тем не менее объективно существует.

6. Ложный конфликт, существующий только из-за восприятия супругов, без объективных причин.

Подлинные причины конфликта трудно обнаружить из-за различных психологических моментов. Во-первых, в любом конфликте рациональное начало, как правило, скрыто за эмоциями. Во-вторых, подлинные причины конфликта могут быть надежно скрыты и психологически защищены в глубине подсознания и проявляться на поверхности только в виде приемлемых для Я-концепции мотивировок. В-третьих, причины конфликтов могут быть неуловимыми из-за так называемого закона круговой каузальности (причинности) семейных отношений, который проявляется и в супружеских конфликтах.

Как правило, напряженная атмосфера в семье обусловлена не одной, а рядом причин, которые не всегда осознаются супругами, а поэтому совместно не обсуждаются и не устраняются, постепенно накапливаются, приводят к нарастанию разногласий, что, в свою очередь, усиливает неприязнь друг к другу. Конфликтные ситуации, возникающие из-за мелочей, становятся привычными и начинают восприниматься как образ жизни семьи. В таких условиях общие интересы отодвигаются на задний план, от постоянных ссор и бурного выяснения отношений травмируется психика, не замечаются достоинства и преувеличиваются недостатки друг друга, нарастают обиды, возникает ненависть, и на этой почве появляются затяжные стрессовые состояния.

Причинами развития отношений в семье по деструктивному пути могут быть:

1 – семейный сценарий: в большей степени один или оба супруга сами выросли в семьях, где подобный стиль поведения был нормой. Усвоив деструктивные навыки общения между близкими людьми, они автоматически воспроизводят их в любых других отношениях. При этом без помощи специалиста они не могут даже осознать причины подобного поведения, искренне считая виноватым своего партнера.

2 – личностные особенности членов семьи, например – характер: жесткость, требовательность, бескомпромисность, вспыльчивость, стремление доминировать любой ценой, замкнутость одного из супругов, скрытость, подозрительность. Проявление таких особенностей личности затрудняет формирование доверия, понимания и поддержки между супругами.

3 – низкая самооценка одного из супругов: желание самоутвердиться за счет партнера, продемонстрировать свою силу или знания любой ценой (даже через унижение другого) разрушает отношения в паре.

4 – несформированные навыки общения. Такие навыки должны формироваться в родительской семье. К сожалению, в деструктивных семьях, дети не получают необходимых для гармоничного общения элементов взаимодействия. Став взрослыми людьми, они не задумываются над тем, насколько эффективно их общение с окружающими людьми. В семьях это часто приводит к затяжным, неразрешенным конфликтам. В этом случае, проявляется чрезмерная «ритуализованность», скованность общения. Члены семьи как бы боятся сказать свое слово, выразить свои переживания, чувства не вовремя, нарушить заведенный порядок общения и тем самым вызвать негодование близкого человека, еще больше разжечь тлеющий конфликт.

5 – неспособность установить эмоционально близкие отношения. Конфликтные семьи оказались более «молчаливыми», чем бесконфликтные, в них супруги реже обмениваются новой информацией, избегают «лишних» разговоров, очевидно, боясь, чтобы не вспыхнула ссора. В конфликтных семьях супруги практически не говорят «мы», они предпочитают говорить только «я», что свидетельствует о психологической изолированности брачных партнеров, их эмоциональной разобщенности. И, наконец, в проблемных, вечно ссорящихся конфликтных семьях общение друг с другом строится в режиме монолога: оно напоминает разговор глухих, каждый говорит свое, самое важное, наиболее болезненное, но никто его не слышит, в ответ звучит такой же монолог.

6 – Супруги не умеют проявлять свои чувства и переживания (низкая культура эмоционального реагирования). В нашем обществе сложились на этот счет определенные стереотипы. Бытует миф о том, что настоящий мужчина якобы должен избегать сильных эмоций или, по крайней мере, скрывать их, если хочет быть сильным лидером и не казаться в глазах окружающих чрезмерно чувствительным и сентиментальным. Для женщин обычно допускается открытое выражение своих чувств и эмоций. Вместе с тем в нашей культуре пока не принято, не выработалась привычка обсуждать свои переживания друг с другом, когда они становятся слишком сильными.

Психологи же считают, что одним из способов снятия сильных эмоций является именно разговор о них.

Существует также миф о том, что проявлять негативные чувства к другому человеку очень плохо и недопустимо, особенно в близких отношениях, будто гнев и раздражение разрушают эти отношения. Верящие в этот миф супруги начинают подавлять негативные переживания, скрывать их от другого, а иногда и от самого себя, надеясь, что этим они укрепляют семью. Но прятать долго свои неприятные чувства невозможно. Они начинают проявляться косвенно, например, в форме критики супруга, придирок, ворчания, всевозможного выражения несогласия. ВАЖНО найти правильную форму выражения своих негативных эмоций. Конечно, можно хлопнуть дверью, разбить тарелку, закричать – это будет прямое выражение своих переживаний. Но ответная реакция супруга может быть такой же и пользы от проявления таких чувств не получит ни один из членов семьи.

Что делать?

- Каждый должен взять ответственность за своё поведение в семье и в конфликте, в том числе. Начинать надо с себя, а не кивать на партнера, что он причина всех бед. Как сказала моя клиентка: «В какой-то момент в разгар конфликта я вдруг «заткнулась», т. к. поняла, что своими ответами усиливаю агрессию мужа». И к её удивлению, скандал «затух».
- Сложный характер – не повод этим гордиться и говорить окружающим, что я такой, какой есть и терпите меня, а то я развернусь и уйду. Взрослый человек может менять своё поведение и, работая над собой, улучшать свой характер. Отказ меняться всего лишь говорит о незрелости личности и об эгоистичной позиции по отношению к близким людям. В норме, человек, получая обратную связь от близких людей, задумывается о своем отношении к ним и развивается, если надо, то меняет способы реагирования и поведения.
- Если в родительской семье был конфликтный способ взаимодействия с близкими людьми, то рекомендую обратиться к психологу для переосмысления детского опыта и формирования новых способов поведения. Это важно сделать и в том случае, если не умеете конструктивно проявлять свои чувства, например, замолкаете на несколько дней и ходите с «обиженным лицом» или в агрессивном запале бьёте посуду и ломаете мебель.

Самое важное! Если Вы создали семью, родили детей, то **УЧИТЕСЬ** быть мужем (женой) и отцом (матерью). Мы не рождаемся с этими знаниями и умениями. Совершенствуйте свои отношения и сами развивайтесь в отношениях. Тогда Ваши дети смогут построить счастливые семьи и будут радовать Вас своими достижениями в жизни.

На одном из форумов я прочитала такие слова:
«Были в детстве несправедливости воспитателей и учителей, были конфликты со сверстниками. Все это не травмировало меня сколько-нибудь заметно.

Наоборот, наибольшее влияние на меня оказывали ссоры родителей между собой. Они были редкими и цивилизованными, без взаимных оскорблений, но мне хотелось исчезнуть с лица земли, когда они ссорились, я думала, что они ссорятся из-за меня, что я во всем виновата. Я думаю, что для меня эти ссоры были наиболее травмирующими из всего негативного детского опыта.

Родители пытаются защитить ребенка от внешних негативных факторов, волнуются о влиянии музыки, телевизора, компьютера на его психику. Но не стесняются выяснять отношения в присутствии детей. Почему?»

Вот и мне стало интересно почему? А думают ли родители в момент семейной ссоры, что чувствует сейчас их ребенок? Это просто выяснить: можно воспользоваться услугами поисковиков и посмотреть статистику запросов по определенной теме. Так вот, как влияет конфликт в семье на ребенка, хотят узнать 132 человека в месяц, а «конфликт в организации» запрашивают 19956 человек. Получается, или все знают, что происходит с ребенком в семейном конфликте, или этому не уделяют должного внимания.

Поведение ребенка в семейном конфликте зависит от индивидуальных характеристик ребенка (темперамента, стрессоустойчивости, уровня тревожности, самооценки, возраста, активности в познании мира).

- Ребенок-«буфер», который сдерживает конфликт, осознанно или неосознанно пытается помирить родных людей. В этом случае ребенок становится частью семейного конфликта. Берёт на себя недетскую роль регулирования отношений в семье, рано «взрослеет». Худший вариант для ребенка: от сильного напряжения он начинает болеть чем-нибудь серьёзным, неосознанно отвлекая родителей на своё состояние здоровья. Такая ситуация часто объединяет родителей на время болезни ребенка, ссоры стихают и устанавливается временное перемирие. Ваш ребенок часто болеет? Понаблюдайте за отношениями

в семье и сопоставьте обострения его состояния. Возможно, он спасает семью ценой своего здоровья.

- Ребенок-«защитник слабого». В этом случае он принимает одну из сторон конфликта, например, мамину, и начинает злиться и бойкотировать отца. Последствия такого выбора в дальнейшем ему мешают строить отношения с противоположным полом, если это дочь, а для сына идентифицировать себя с ролью мужчины, мужа, отца.
- Ребенок выбирает «уход» в себя. Не находя в себе силы справиться со своими страхами и чувством вины, он дистанцируется от родных людей. Уйдя в свой собственный мир фантазий и одиночества, он разрывает связи с реальным миром. В дальнейшем это мешает адаптации ребенка в социуме (например, в школе, а потом на работе), приводит к психическим проблемам (депрессии) и формирует определенные черты характера: замкнутость, неэмоциональность, безразличие.

Детям важно чувствовать себя защищенными в семье. Свою защищенность они связывают со стабильностью в отношениях со взрослыми. Конфликты в семье лишают ребенка чувства безопасности. Ощущение внешней нестабильности, чувство незащищенности среди близких людей – фактор, очень неблагоприятно сказывающийся на формировании детской психики. Даже если дети очень малы, они все равно ощущают конфликтное состояние в родительских отношениях, реагируют на ссоры между родителями очень осмысленно и тонко их чувствуют. Научные исследования показывают (М. И. Буянов, А.И. Захаров, Т. П. Гаврилова, А. Б. Добрович, А. Г. Шмелев, Л. Анзорг, В. А. Сысенко и др.), что общим будет появление эмоциональных расстройств в виде возбудимости, беспокойства, сниженного фона настроения, нарушений сна и аппетита. Кроме того, дети страдают от своего бессилия что-либо изменить во взаимоотношениях родителей. При конфликте между родителями дети часто лишены возможности прямо влиять на его исход, обычно до тех пор, пока их состояние не станет настолько тяжелым, что заставит обратить на него внимание, по крайней мере, одного из взрослых в семье и искать помощи у врача.

Последствия семейных конфликтов родителей во взрослой жизни ребенка:

– Дети из конфликтных семей выходят с глубокими внутриличностными конфликтами. Впоследствии это может привести к развитию невроза и депрессии в случае каких-либо стрессовых ситуаций.

– Формируются определенные черты характера: неуверенность в себе, замкнутость и нелюдимость, безразличие, агрессивность.

– Формируется сценарий поведения в межличностном взаимодействии. Это проявляется в созданных семьях и на их собственных детях, потому что семья, в которой вырос ребенок, закладывает образец его будущей семьи. Психологи отмечают, что ребенок впервые знакомится, усваивает роли отца и матери, мужа и жены, мужчины и женщины в процессе ежедневных контактов, общения с родителями, близкими людьми.

– формируется определенный образ мышления: негативный, с высокой критичностью. Картина мира негативная. Последствия этого процесса отражаются на всей жизнедеятельности человека, существенно ухудшая качество его жизни.

Что делать?

На этот вопрос я отвечала в предыдущей статье «Причины семейных конфликтов». Еще раз напоминаю, что родители работают над своими отношениями, улучшая обстановку в семье. Это их ответственность.

Если ребенок стал свидетелем конфликта или его участником, важно с ним поговорить: спросить, как он себя чувствует, сказать, что его любят оба родителя, объяснить, что ссора не разрушит семью и отношение к нему. Нельзя критиковать другого родителя и настраивать против него ребенка. Нужно наблюдать за эмоциональным состоянием ребенка после семейной ссоры. При изменении поведения или настроения, больше с ним проводить времени, показывая свою любовь и заботу. Важно, восстановить пошатнувшееся чувство безопасности и душевного равновесия.