

## ***Супружеские конфликты***

Конфликты и разногласия неизбежны в супружеских отношениях. Они направлены на преодоление противоречий, а противоречия заложены в самом механизме функционирования семьи и лежат в основе развития семейной системы. Семья – сложная система, и при таком тесном и интенсивном и длительном взаимодействии, которое существует в семье, споры и противоречия просто не могут не возникать.

Конфликт – это стимул к изменениям. В серьезном и длительном конфликте есть риск разрушения отношений, но также и возможность выхода из кризиса на новый уровень отношений, конструктивное преодоление кризиса и обретение новых жизненных возможностей.

Как правило, потребности, интересы, цели, отношения, которые являются причиной конфликта, очень значимы для личности и их несовместимость тяжело переживается и приводит к сильным отрицательным эмоциям. Так как отношения в семье близкие и эмоционально насыщенные, то и семейные конфликты отличаются повышенной эмоциональностью.

### ***Причины конфликтов***

Наиболее частыми причинами семейных конфликтов являются неудовлетворенность каких-либо потребностей и несправедливое, с точки зрения супругов, разделение прав и обязанностей.

Так как потребности наши многообразны, под неудовлетворением потребностей могут пониматься различные вещи. Так, например, неудовлетворенная потребность в ценности и значимости своего «Я», в уважении, проявляется в нарушении чувства достоинства со стороны другого партнёра, пренебрежительном отношении - обидах, оскорблениях, необоснованной критике.

Иногда неудовлетворение одних потребностей приводит к нарушениям отношений, и как следствие, к неудовлетворению других. Так, неудовлетворенная потребность одного или обоих супругов в положительных эмоциях, отсутствие внимания и понимания, приводит к психологическому отчуждению супругов и, как следствие, может быть неудовлетворена потребность во взаимопомощи, взаимоподдержке, сотрудничестве.

С другой стороны, несправедливое распределение труда, разные понятия прав и обязанностей, распределение семейных ролей, несовпадающие ценностные ориентации членов семьи, привнесенные из моделей родительских семей, приводят к неудовлетворенности эмоциональными отношениями, отсутствию психологической близости, нарастанию борьбы за лидерство.

Часто среди причин конфликтов указывают ревность и измены супругов, которые, кроме того, что сами обостряют отношения, являются скорее симптомами семейного неблагополучия и нарушения отношений.

Другие причины конфликтов - материальные проблемы, материальная зависимость одних членов семьи от других, различные вклады каждого из партнёров в семейный бюджет, ограничение свободы действий и самовыражения кого-либо из членов семьи, авторитарное вмешательство родственников в супружеские отношения, сексуальная дисгармония партнёров в браке, противоположные интересы, различия в потребностях по проведению досуга, увлечений.

Как видно из вышесказанного, список причин, приводящим к конфликтам, достаточно разнообразен и широк и практически в каждой семье найдутся какие-либо трудности, которые могут привести к конфликтам. Счастливые семьи отличаются не отсутствием конфликтов, а малой их глубиной и незначительными последствиями, наличием крепкой эмоциональной связи и умением договариваться.

В распределении обязанностей главным является их согласованность. Если муж и жена по-разному воспринимают свои роли и предъявляют друг другу несогласованные, отвергаемые другими ожидания и требования, семья является малосовместимой и конфликтной. Поведение каждого будет рассматриваться им как единственно правильное, а поведение другого партнера, не отвечающее этим представлениям, как неверное или даже злонамеренное.

Если представления не совпадают, то и потребности находятся во взаимном рассогласовании. Мы стремимся удовлетворить не те потребности, которые являются актуальными для другого, и ждем от него удовлетворения наших потребностей, которые он удовлетворять не собирается. Такое рассогласование переходит сначала в скрытый, а затем в открытый поведенческий конфликт, когда один из супругов становится препятствием для удовлетворения желаний и интересов другого.

Конфликты в молодых семьях связаны с различием тех правил, которые каждый из супругов вынес из своих родительских семей. Так, в некоторых семьях конфликты принято разрешать немедленно и эмоционально, в других – рационально и хладнокровно, предварительно успокоившись. В результате люди усваивают различные способы разрешения конфликтов и в своей семье ведут себя так же, при этом каждый считает, что разрешает конфликт правильно, а другая сторона нет. Каждый считает, что другой нарушает правила. Семьи, сформированные партнерами из сходных по укладу и ценностям семей, являются более стабильными и менее конфликтными.

Стремление мужа и жены самоутвердиться в семье обычно охватывает все сферы взаимоотношений. Любое высказывание, просьба, поручение воспринимаются как посягательство на свободу, личностную автономию. Чтобы уйти от этой модели, целесообразно разграничить сферы руководства и ответственности.

Нежелание менять свои привычки, поступиться чем-то, непонимание того, что организация семьи неизбежно предполагает другой уклад. Если отношения развиваются в направлении: «А почему я должен (должна)...?», то за этим неизбежно следует конфликт. При этом, прямой нажим обычно осложняет взаимоотношения. Поучения вызывают раздражение, эмоциональную напряженность, чувство неполноценности, нарушают сотрудничество в семье.

Конфликтная обстановка проявляется в том, что супруги постоянно находятся в состоянии напряженности, отражают психологические атаки, в сознании каждого укрепилась неизбежность ссор, внутрисемейное поведение строится как борьба за победу в конфликте. Эмоциональная разобщенность наносит ущерб отношениям гораздо больше, чем неспособность договариваться. Отчужденность и презрение ранит сильнее конфликта.

В качестве причин конфликтов и трудностей общения часто называются нарушения в семейной коммуникации, наличие коммуникативных проблем и барьеров. К типичным видам нарушений коммуникации относятся: отклоненные коммуникации (склонность к односторонней коммуникации (монолог), отсутствие зрительного контакта, неожиданные выходы из контакта); двойная ловушка (два взаимоисключающих сообщения, передаваемые словами и на языке мимики и жестов); замаскированные коммуникации (когда один член

семьи подтверждает содержание того, что говорит и что действительно чувствует другой, но в то же время отвергает интерпретацию, которую тот предлагает).

Кроме объективно существующей конфликтной ситуации на ситуацию конфликта влияют ее образы у участников конфликта. Есть подлинный конфликт, существующий объективно как противоречия. Но за явным конфликтом может скрываться и нечто совсем другое, например, спор о роли супруга в семье.

Подлинные причины конфликта не всегда лежат на поверхности и часто оказываются скрытыми, рациональное начало часто скрыто за эмоциями. Причины конфликтов могут быть скрыты из-за закона круговой каузальности (причинности) семейных отношений.

В любых межличностных отношениях существуют три аспекта: когнитивный (как мы их понимаем), аффективный (как мы к ним относимся), поведенческий (как мы в них поступаем). Пусковым моментом конфликта может быть любое звено этой замкнутой цепи и уровень, на котором возникли разногласия (и соответственно их причины) определить трудно.

Если внешние трудности у вполне благополучной семьи превысят некий пороговый уровень, конфликтность начинает распространяться на все уровни взаимоотношений. Физическая усталость может переходить в раздражительность и супруги начнут рассматривать ее как упрек в свой адрес. В молодых семьях к кризисам обычно приводит совокупность разрушающих факторов.

### ***Методы мирного разрешения конфликтов***

Для профилактики конфликтов важно иметь опыт совместного преодоления трудностей, нахождения компромиссов, оказывать знаки внимания, не фиксировать внимания на обидах и вместе с тем уметь спокойно воспринимать критику, не навязывать свои требования, оберегать чувство собственного достоинства партнера, уметь говорить о недостатках в доброжелательной манере.

Самые распространённые семейные ссоры происходят на почве того, что один из супругов долгие годы пытается перевоспитать свою половину. Разрешение супружеских конфликтов зависит, в первую очередь от умения супругов идти на компромисс: поиск наиболее удобного и справедливого для обоих супругов решения, равенства прав и обязанностей, откровенность требований, взаимные уступки.

Снять напряженность и найти оптимальное решение помогает соблюдение следующих **условий разрешения конфликтов**: сужение площади спора до минимума; управление отрицательными эмоциями; стремление и умение понять позицию друг друга; осознание того, что в ссоре почти всегда нет правых; недопустимость приклеивания «ярлыка» друг к другу. Вопрос: «Кто виноват?», целесообразно заменить на: «Как нам быть?».

Однако часто супруги избирают иные стратегии выхода из конфликта, которые в итоге создают психотравмирующую обстановку как для супругов, так и для всей семьи в целом.

К ним можно отнести:

- стратегию «конфронтации», когда супруги не желают принимать во внимание позицию каждого. Такая ситуация ведет к накоплению раздражения, личным оскорблениям, угрозам, а иногда к физическому насилию.
- «уход» от решения возникших противоречий (развязка лишь оттягивается, а конфликт остается). Положительным моментом этой стратегии является то, что появляется время для обдумывания возникшей ситуации, причин разногласий и окончательного принятия решения.

- «сглаживание» конфликта позволяет снять напряженность, добиться нормальных отношений, но это получается далеко не всегда и неудовлетворенность остается.
- стратегия «приспособления», при которой происходит волевое навязывание такого решения конфликтной ситуации, которое устраивает лишь одного из супругов (очень часто инициатора конфликта) и приспособление другого. Такой авторитарный прием имеет самые неблагоприятные последствия: ущемляются права одного из партнеров, унижается его достоинство, достигается внешнее благополучие, а на самом деле в любой момент может наступить кризис.

Сущность **психологической помощи семьям**, пребывающим в конфликте, заключается в выработке рекомендаций по изменению негативных психологических факторов, затрудняющих жизнь семьи и вызывающих конфликты, обучении методам саморегуляции психического состояния, приобретении психологических знаний и собственно разрешении конфликтов.

Общие цели разных методов семейного консультирования и психотерапии можно представить следующим образом:

- изменение в семье представлений (установок) о возникшей проблеме, формирование целостного и согласованного видения проблемы всеми членами семьи;
- создание альтернативных моделей разрешения проблем;
- уменьшение эмоциональной вовлеченности членов семьи в "проблемное" поведение одного из ее членов;
- коррекция нарушения иерархии, границ в семье;
- прерывание стереотипов поведения, взятых из родительской семьи и мешающих супружеским отношениям в настоящем, улучшение коммуникативного стиля общения членов семьи.

Материал подготовлен психологом отделения помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, Голубиной Г.А.