Конфликты в семье: как разрешать конструктивно?

Некоторые конкретные проблемы, к примеру, как воспитывать детей, тратить деньги из семейного бюджета и распределять домашние обязанности, — отнюдь не то, что составляет сущность брака или способствует его распаду. Здесь все решает, скорее, способ, который супруги выбирают для обсуждения больных вопросов. Простое соглашение о том, как выражать разные точки зрения, поможет справиться с негативными эмоциями и сохранить отношения.

Грубая критика

У большинства супругов время от времени случаются моменты, когда недовольство тем, что сделал партнер, высказывается в такой форме, что выглядит как враждебные нападки на человека, а не на его поступок. А надо сказать, подобная резкая критика в адрес партнера имеет гораздо более губительное эмоциональное воздействие, чем обоснованные замечания.

В здоровом браке муж и жена выражают недовольство открыто и спокойно. Разница между недовольством и персональной критикой очень проста. Высказывая жалобу, жена конкретно указывает, что ее расстраивает, и критикует действие своего мужа, а не его самого, сообщая ему свою реакцию: «Когда ты забыл забрать мои вещи из химчистки, я решила, что тебе на меня наплевать». Вот так выражается основной эмоциональный интеллект: утвердительно, но отнюдь не агрессивно или пассивно.

Прибегая к персональной критике, она, напротив, использует конкретный повод для недовольства, чтобы начать глобальную атаку на своего мужа: «Ты всегда ведешь себя как беспечный эгоист, лишний раз доказывая, что на тебя ни в чем нельзя положиться». После такой критической оценки человеку становится стыдно, он ощущает неприязнь со стороны партнера, чувствует себя виноватым и ущербным. И он решится на защитную реакцию, а вовсе не предпримет какие-то шаги, чтобы улучшить положение дел.

Ситуация еще более усугубляется, если критические замечания высказываются с презрением — особенно разрушительной эмоцией. Презрение обычно сопутствует гневу и обнаруживается не только в словах, но и в тоне голоса и злобном выражении лица. Наиболее открытой формой презрения, конечно же, остается насмешка или оскорбление вроде: «ничтожество», «тряпка» и «дрянь».

Не менее обиден и язык жестов, передающий презрение, особенно такой универсальный мимический сигнал для выражения отвращения, как искривленные в ехидной усмешке губы или поднятый к потолку взгляд, соответствующие восклицанию: «Ну ты и тип!»

Решение: общаемся без обвинений

В вербальном арсенале супругов имеется множество ярлыков и колкостей: «ты эгоист», «ты бессердечная», «ты обо мне не заботишься», «ты просто неспособен к близости», «ты считаешь, что я твоя собственность», «ты постоянно что-то требуешь», «ты все время ноешь», «ты несамостоятельная».  
  
Попробуйте применить метод «общение без обвинений». Его цель — прекратить словесные дуэли и переключить внимание на реальную проблему.

Нужно приложить целенаправленное усилие и постараться не набрасываться на партнера: выразить недовольство тем, что он сделал, но не критиковать его как личность и не выражать презрение.

Жалобы не должны превращаться в критические замечания по поводу характера, они должны представлять собой четко сформулированное заявление о том, что какое-то конкретное действие или поступок причиняет страдание. Гневный личный выпад почти наверняка приведет к тому, что супруг станет защищаться или отгородится стеной молчания. Возникнет дополнительное расстройство, ссора лишь обострится.

Стена молчания

Эмоциональные нападки могут вызвать одну из двух реакций: «сражайся или спасайся». Наиболее очевидный вариант выбора — ответить ударом на удар, разразившись гневными упреками. Этот путь, как правило, приводит к безрезультатному состязанию в перекрикивании друг друга. Но альтернативная реакция — бегство — может оказаться более вредной, особенно если «побег» сводится к уходу в непрошибаемое молчание.

Возведение стены молчания знаменует последний рубеж обороны. Молчальник просто становится непроницаемым, принимая каменное выражение лица, замолкая и тем самым фактически уходя от разговора.

Стена молчания посылает мощный нервирующий сигнал, нечто вроде комбинации ледяной сдержанности, превосходства и неприязни.

По наблюдениям ученых, каменная стена молчания обнаруживалась главным образом в брачных союзах, неумолимо двигавшихся навстречу беде. В 85 процентах подобных случаев именно муж прибегал к такому виду обороны в ответ на действия жены, которая набрасывалась на него с критическими замечаниями, изливая свое презрение.

Укрыться за стеной молчания — привычная реакция, оказывающая разрушительное действие на взаимоотношения: оно отсекает все возможности улаживания разногласий.

Решение: открыто обсуждать проблемы

Как правило, жены громче и откровеннее высказывают недовольство, чем мужья (хотя бывают и исключения). Мужчины при этом всячески стараются увильнуть от обсуждения неприятных моментов в отношениях. Так что этот совет по большей части для представителей сильного пола.

Мужчинам советуют не уклоняться от конфликта, а понять: когда их жены начинают обсуждать какие-то обиды или разногласия, они проявляют любовь к мужьям, желая сохранить хорошие и прочные отношения (хотя, конечно, у женской враждебности вполне могут быть и другие мотивы).

Если обиды и недовольство долго кипят на медленном огне, они неизбежно обостряются, и рано или поздно обязательно произойдет взрыв. Но если все спорные вопросы регулярно «вентилировать» и улаживать, будет происходить разрядка напряженности.

Мужьям надлежит также осознать, что раздражение или недовольство вовсе не предполагает личных нападок: эмоции жен зачастую лишь служат показателем глубины их переживаний по тому или иному поводу.

Мужчинам также нужно быть осторожными, чтобы не сорвать обсуждение, слишком рано предложив практическое решение, — как правило, жене важнее чувствовать, что муж слушает ее жалобы и проникается ее чувствами по поводу обсуждаемого вопроса. Она может расценить предложение им совета как способ дать ей понять, что ее чувства непоследовательны.

Мужья, способные разделять общество своих жен во время приступа гнева, вместо того чтобы отмахнуться от жалоб как от ерунды, помогают своим дражайшим половинам почувствовать себя услышанными и уважаемыми. Самое главное, чего хотят жены, — чтобы их чувства получили признание и с ними считались как с обоснованными, даже если мужья с ними не согласны. Чаще бывает, что жена, поняв, что ее мнение услышано, а чувства замечены, успокаивается.

Когда эмоции берут верх над разумом

В основе каждой сильной эмоции лежит побуждение к действию; умение управлять этими побуждениями составляет сущность эмоционального интеллекта. Особая трудность с этим возникает у людей, состоящих в интимных отношениях, где слишком многое для них поставлено на карту.

Эмоциональные реакции в таких ситуациях затрагивают наши самые сокровенные желания: потребность быть любимым и чувствовать уважение партнера; страх, что тебя бросят или станут воспринимать как пустое место. И поэтому вполне естественно, что мы принимаем участие в семейных баталиях, ведь в них подчас решается, как сложится наша дальнейшая жизнь.

Но нельзя прийти к позитивному решению, если муж или жена не владеют своими эмоциями, а значит, главное, что можно посоветовать супругам, — научиться умерять собственные взбудораженные чувства.

Другими словами, каждый из супругов должен уметь быстро справляться с эмоциями. И поскольку в минуты эмоциональных вспышек человек лишается способности слушать, думать и ясно выражать словами свои мысли, умение успокоиться — чрезвычайно конструктивный ход, без которого невозможен прогресс в урегулировании спорного вопроса.

Решение: не подогревать гнев

Супругам стоит заранее заключить договоренность, согласно которой любой из них может потребовать короткий перерыв при первых признаках «эмоционального затопления».

Это позволяет прерваться в разгар ссоры и разойтись на двадцать минут, чтобы остыть, прежде чем продолжить обсуждение. Хотя и пятнадцатиминутный перерыв может показаться достаточно долгим, действительное физиологическое восстановление происходит постепенно и требует большего времени. Остаточный гнев вызывает еще больший гнев; более длительное выжидание предоставляет организму больше времени для восстановления после происшедшей ранее активации.

Во время передышки можно поспособствовать успокоению, прибегнув к технике релаксации или выполнив какие-либо упражнения из арсенала аэробики. Еще важнее нейтрализовать ядовитые мысли, потому что именно они порождают новые приступы ярости.

Если вы будете накручивать себя и распаляться все сильнее, то перерыв не принесет никакой пользы. Вместо этого надо спокойно отследить негативные мысли, понимая, что нет никакой необходимости им верить. Стоит приложить осознанные усилия, чтобы осмыслить факты или другие точки зрения, которые поставят вашу под сомнение.

К примеру, жена, решив в самый напряженный момент, что мужу плевать на ее потребности, могла бы сама опровергнуть эту мысль, напомнив себе о разных поступках супруга, которые, по сути, служат доказательством его внимания и заботы. В результате ее мысли приняли бы другой оборот.