



# Семейные трудности и противоречия

Н.В.Якшевич

Супружеские отношения, как правило, «задают тон» не только всем остальным внутрисемейным, но и внесемейным отношениям. Одна из заповедей древнекитайского трактата «Тата Никаги» гласит: «Когда достигнута гармония в браке, следует успех во всех делах». Вряд ли кто-то из молодожёнов (кроме, может быть, тех, кто преследует в браке меркантильные интересы) в день бракосочетания не желает достижения этой цели, не мечтает о семейном счастье.

Тем не менее большинство людей не обретают гармонии в супружестве, а следовательно, и в жизни. Зачастую они просто не знают, как этого достичь. Есть и такие, кто перекладывает большую часть семейных проблем на плечи партнёра. И, наконец, последняя категория – те, кто и не стремится к созданию дружной семьи. Они живут по принципу «Как получится, так и получится. А если не получится – разведусь». Причём разводятся зачастую безосновательно, не обдумав всех последствий такого шага.

Здесь уместно напомнить ещё одну заповедь из китайского трактата: «Ваше положение создано вашими поступками». Впрочем, можно обратиться и к известным библейским изречениям: «Что посеешь, то и пожнёшь», «Что отдал, то твоё». Казалось бы, простые, веками выверенные истины. Однако мы почему-то не считаем нужным соблюдать их в повседневной жизни, невзирая на возникающие барьеры в общении, ссоры, конфликты, скандалы (часто беспочвенные), потерю здоровья. Несмотря ни на что, мы «гнём свою линию», «боремся до упора». И почти всегда уверены, что не мы сами, но кто-то другой виноват в несостоявшемся семейном счастье, несбывшихся надеждах. А может, всё-таки стоит задуматься, почему часто в семейных отношениях всё складывается не так, как хотелось бы? Попробуем разобраться.

Начало семейной жизни – самый сложный этап становления семьи. Он связан с формированием модели семейных отношений и предполагает решение многих задач. На этом этапе происходят приспособление, или адаптация, партнёров по браку; распределение власти и обязанностей в семье; формирование духовной общности семьи.

Рассмотрим сущность брачной адаптации. Социально-психологическая адаптация – это процесс приспособления человека к новой для него среде, включение в новую группу, а также результат этого процесса. Успешная адаптация зависит от характера и темперамента супругов, их мировоззрения и ценностных ориентаций, прошлого опыта и жизненных травм, в том числе полученных в родительской семье.

Следует заметить, что брачная адаптация – процесс весьма непростой, а зачастую и противоречивый. Он должен основываться на положительных эмоциях и личностных качествах мужа и жены (влюблённость, симпатия, дружба, доброта, участие, внимательность и т.п.). Вместе с тем чувство симпатии и даже любовь не всегда гарантируют успешность брачной адаптации. Почему? Семья, будучи разновидностью малой группы, предполагает организацию коллективной деятельности для удовлетворения разнообразных потребностей супругов: материальных, эмоционально-психологических, сексуальных и т.д. Соот-

ветственно, это требует согласования потребностей и интересов двух партнёров. Здесь-то и подстерегают первые трудности и конфликты. Готовность и желание идти на уступки, компромиссы – единственный путь к взаимодействию и взаимопониманию.

Следует помнить также, что адаптация связана с «притиркой» характеров, темпераментов, привычек мужа и жены. Им необходимо выработать взаимосогласованную оценку тех или иных ситуаций, возникающих в семье, быту. Совместная жизнь требует также максимально возможного тождества индивидуальных целей, задач супружеской пары. Достичь этого весьма непросто, так как в браке каждый из супругов одновременно преследует и свои собственные интересы. Положительные результаты достигаются там, где каждый максимально учитывает интересы другого партнёра.

Эгоистические черты мужа или жены, их концентрация на своём Я самым отрицательным образом сказываются на стабильности брака. Супруги, как правило, замечают эгоизм партнёра, но только не свой собственный.

Совершенно недопустимы в семейных отношениях гипертрофированное себялюбие и гордость, патологическое чувство обиды и т.п. Практика подтверждает: супружеская жизнь может быть устойчивой и полноценной лишь при доминировании во взаимоотношениях альтруизма, гуманизма, самопожертвования и самоотдачи. Партнёры должны знать, что в ежедневных контактах могут проявляться худшие стороны характера человека, происходят изменения в поведении. А именно: завышенные требования одного партнёра к другому, легковесный подход к жизни, мечты о более удачном супружестве, стремление к подчинению партнёра, различие во взглядах на воспитание детей и ведение домашнего хозяйства, нежелание осознавать собственные ошибки и недостатки.

К положительным качествам и действиям, скрепляющим брачный союз, относятся желание и умение разобраться в психологии партнёра, считаться с его особенностями в повседневной жизни. Умение слушать и слышать друг друга, реально воспринимать жизнь, способность радоваться успехам



*Николай Викторович Якшевич,  
кандидат социологических наук, доцент*

другого, сомневаться в своей правоте – неприменные условия сохранения брака. Так или иначе каждый из супругов должен стремиться (а ещё лучше – уметь) оценивать жизненные ситуации с позиции другого, распознавать его чувства и мысли, т.е., как говорят психологи, проявлять эмпатию. Одним из главных условий стабильности брака является создание благоприятного микроклимата в семье. К основным его компонентам относятся обоюдное стремление к согласию во всех вопросах семейной жизни, признание подлинного равенства партнёров по браку, совместное выполнение всех работ, связанных с хозяйственной деятельностью семьи, осознание мужем и женой своей ответственности перед детьми, обществом, друг перед другом.

Эмоционально-психологическая устойчивость семьи зависит и от того, насколько удовлетворяются потребности супругов во взаимопомощи и психологической поддержке, взаимопонимании, ощущении своей значимости, важности. Сюда же относится и удовлетворение сексуальной потребности. Каждый из супругов должен не только искать удовлетворения собственных потребностей, но и стремиться удовлетворить потребности семейного партнёра. Необходимо создать такую внутрисемейную атмосферу, когда супружеское общение несёт положительный эмоциональный заряд и никто не испытывает чувств отчуждения и одиночества.

Одной из наиболее частых причин эмоциональных кризисов молодых семей является столкновение с новой реальностью, неспособность молодёжи решать повседневные проблемы семейной жизни. Если до брака или на первых порах супружества все трудности помогали решать родители, то позднее супруги остаются один на один со своими заботами. Готовы ли они к такому повороту событий? Далеко не всегда.

В ходе исследования, посвящённого выявлению социально-психологических установок студентов БНТУ на брак и семью, наряду с другими задавался вопрос: «Что, на ваш взгляд, необходимо для счастливого брака, достижения душевной гармонии между супругами?». 33,4% респондентов назвали взаимопонимание, 29,6% – любовь, симпатию, 18% – наличие детей, 12,8% – сексуальную гармонию. И только 6,2% из почти 5 тыс. студентов посчитали одним из главных условий прочности и благополучия семьи совместное преодоление трудностей.

Существуют и другие факторы, негативно влияющие на внутрисемейные отношения. Например, непонимание мужем и женой того факта, что супружество вносит качественные изменения во все области жизни человека. Семейная жизнь предполагает определённые требования к поведению и поступкам партнёров, в известном смысле ограничивает их индивидуальную свободу. Мужчины и женщины должны обязательно учитывать те требования, которые предъявляет им брачный партнёр. Если же поведение не соответствует этим ожиданиям и требованиям, то возникают взаимные обиды, а то и конфликты. При этом супруги часто прибегают к неправильным формам выяснения отношений, и конфликт развивается, переходит в новую стадию. К примеру:

1. Муж всё чаще проявляет своё превосходство, отказывается принимать участие в ведении домашнего хозяйства и предъявляет жене соответствующие требования.

2. Жена в ответ на это пытается «проявить характер» и осуществляет контрэксплуатацию мужа.

3. Партнёры обвиняют во всех бедах друг друга, не признавая, что в любом случае, с кем бы они ни вступили в брак, перед ними

встала бы значительная часть тех же самых проблем.

4. Спор между мужем и женой слишком часто ведётся с эгоистических позиций: каждый пытается добиться своего за счёт интересов партнёра и не считает нужным уладить дело в соответствии с интересами семьи.

5. Супруги обвиняют в своих трудностях детей и направляют свой гнев на них.

На взаимоотношения в любой социальной группе, в том числе и в семье, влияют внешние и внутренние факторы. К внешним факторам относятся уровень социально-экономического развития общества, совокупность социокультурных и идеологических установок, существующих в нём. При нынешнем состоянии общества дефицит порядочности, чуткости, доброты деформирует личность, затрудняет отношения между людьми.

К внутренним факторам, способствующим успешному функционированию семьи, относятся индивидуальные, психологические особенности семейных партнёров. Сюда входят нейродинамические, социально-психологические, психологические, интеллектуальные характеристики супругов. Большое значение имеет и «степень подобия» мужа и жены, сходство либо различие мнений и убеждений супругов, их отношения к себе, другим людям (особенно к друзьям супруга (супруги), родителям, родственникам) и окружающему миру.

К факторам, стабилизирующим семейные отношения, мы относим:

- постоянное стремление супругов к сохранению семьи;
- желание и способность партнёров к согласованным действиям на благо семьи;
- инициативность каждого супруга в решении семейных проблем;
- разумный баланс личных и общесемейных целей и потребностей;
- стремление к эмоциональному единению и сплочению в трудную минуту;
- способность эмоционально согревать собеседника-супруга, поддерживать атмосферу доверия, сердечности;
- эстетическую привлекательность не только самих участников семейного взаимодействия, но и их жилища.

Попытаемся выделить некоторые предпосылки гармоничных внутрисемейных отношений. Таковыми, на наш взгляд, являются:

**1. Стремление и умение супругов трансформировать эмоциональную или чувственную основу брака в душевную близость, желание сродниться.**

Основой брака являются любовь, симпатия, взаимное влечение. Но эмоции не вечны. Постепенно они притупляются, а то и вовсе исчезают. Их место часто занимают другие ценности – дети, общность взглядов, интересов, привязанность, привычка, сексуальная близость. Задача супругов состоит в том, чтобы беречь, постоянно обновлять взаимные чувства. К сожалению, бывает так, что в водовороте обыденной жизни мы постепенно теряем то, что сблизило нас, было первоосновой создания семьи.

С другой стороны, перед семейными партнёрами стоит не менее важная и трудная задача – превратить со временем чувственную основу брака в тесную духовную близость, что представляет собой высшую стадию семейных отношений. В противном случае отношения в браке могут стать весьма проблематичными.

Необходимо знать и то, что у многих супругов обнаруживается определённая периодичность в отношениях. Влюблённость сменяется охлаждением, безразличием и даже вспышками неприятия. Интервал зависит от темперамента партнёров: от 3 месяцев у наиболее эмоциональных до 6 месяцев и более у людей уравновешенных. Это нормально: периодическое «надоедание» друг другу наблюдается не только в супружеских, но и в деловых, дружеских отношениях. А в паре значимых друг для друга людей могут не совпадать ещё и индивидуальные ритмы.

Эти колебания обусловлены не только общей цикличностью человеческой психики, но и потребностью партнёров внести в привычные отношения что-то новое, пусть даже не самое приятное. Как сказал в своё время А. Моруа, человек устаёт от всего и даже от любви. Различие в ритмах вновь и вновь возвращает супругов к взаимному непониманию, отчуждённости и ссорам, но это не означает, что попытки обновить отношения, вывести их на новый уровень – это сизифов труд. Каждый оборот колеса отношений даёт возможность

разорвать этот замкнутый круг. Хотя не всегда это удаётся с первой попытки.

**2. Достижение гармонии в интимных отношениях.**

Следует сразу оговориться, что гармония в интимных отношениях во многом зависит от духовной общности супругов, взаимного уважения и любви, степени морального удовлетворения от совместной жизни, общности интересов.

Немаловажную роль в достижении сексуального удовлетворения играют чувства, связанные с воспитанием детей, проявление нежности и внимания, не имеющих эротической направленности. Короче говоря, повседневная жизнь супружеской пары во многом определяет её удовлетворённость в половой сфере. Важны также психосексуальная полноценность супругов, отсутствие заболеваний половой сферы и других факторов, мешающих осуществлению сексуальной функции: чувств стыда, вины, страха, ложных представлений о себе, партнёре, сексуальных отношениях.

В итоге речь идёт о единстве духовного и сексуального как в каждом человеке, так и в отношениях семейных партнёров. Отсутствие одного из этих компонентов рано или поздно скажется на прочности семейных уз, может стать первопричиной дезорганизации и даже гибели. Очень точна в этом отношении мысль Мопассана о том, что в каждом человеческом существе физическое начало сталкивается с духовным. Следует искать гармонию между этими началами.

**3. Уровень самоутверждения личности, отражающий совершенство, полноту жизни человека.**

Самоутверждение как движущая сила деятельности теснейшим образом связано с эмоционально-ценностным отношением человека к миру, с удовлетворённостью жизнью. Цель самоутверждения в высшем его проявлении – альтруистическая самоотдача, готовность к активным действиям, гуманизму.

**4. Уровень коммуникабельности каждого из супругов.**

Коммуникабельность предполагает стремление к пониманию другого человека, умение слушать партнёра, наблюдательность. Сюда же входят требовательность к себе и дру-

гим, вежливость, такт, правдивость, культура речи, доверие к близкому человеку. Чем выше коммуникабельность партнёров, тем полнее, ярче и богаче их совместная жизнь.

**5. Акцент на положительных качествах супругов, а не наоборот.**

В другом человеке мы должны видеть в первую очередь положительные, а не отрицательные качества, иначе отношения с ним, скорее всего, не сложатся. Если вы будете смотреть на супруга преимущественно через призму отрицательного в нём (а у любого человека есть недостатки), то негативный оттенок придадите и его положительным качествам. Очень важно для нормального функционирования семьи также стремление каждого партнёра избавиться от отрицательных качеств (постоянный процесс самовоспитания).

**6. Умение своевременно определить и устранить причины потенциальных конфликтов. Уступчивость, терпение, умение и желание простить друг другу промахи и ошибки, способность пойти на компромисс при разрешении той или иной конфликтной ситуации.**

Любой супружеский конфликт – это противостояние интересов, потребностей, взглядов, представлений. И в то же время он становится преградой, затрудняющей удовлетворение потребностей партнёров.

Рассмотрим основные причины, выступающие катализатором конфликтов в современной семье. К ним относятся:

- неудовлетворённость потребности в ценности и значимости своего Я, связанная с подавлением чувства собственного достоинства со стороны другого партнёра, его пренебрежительным, неуважительным отношением, унижением, оскорблениями, постоянной критикой;
- неудовлетворённость потребности одного или обоих супругов в положительных эмоциях (отсутствие ласки, нежности, заботы, внимания и понимания, психологическое отчуждение супругов, эмоциональная холодность);
- отсутствие сексуальной удовлетворённости;
- пристрастие одного из супругов (или обоих) к спиртным напиткам, наркотическим веществам, азартным играм;

- финансовые разногласия, касающиеся семейного бюджета, содержания семьи;

- неудовлетворённость потребности во взаимопомощи, взаимоподдержке, сотрудничестве, связанная с разделением труда в семье, ведением домашнего хозяйства, уходом за детьми;

- несогласованность в вопросах, связанных с воспитанием детей.

По мнению специалистов, в современных семьях никогда или почти никогда не уступают друг другу около 50% мужей и жён. Среди разводящихся таких неуступчивых – 87%.

Но многие семейные конфликты являются надуманными, искусственно раздутыми, беспочвенными. Более того, каждые два развода из трёх вызваны банальной психологической и этической неграмотностью, бытовой неустроенностью. И только один из трёх имеет действительно серьёзную, неустрашимую причину: сексуальная, психологическая несовместимость, новая любовь и т.д.

Все причины семейных конфликтов, как и их разновидности, перечислить невозможно. Вопрос заключается в другом: как предотвратить конфликт, а если он всё-таки возник, как из него выйти без ущерба для семьи.

Профилактика конфликтов подразумевает усовершенствование нашего поведения, критическое отношение прежде всего к самому себе. Необходимо научиться адекватно оценивать ситуацию и сущность конфликта. Однако этому часто препятствуют уязвлённое самолюбие, стремление обвинить во всём противоположную сторону, приписывание ей целого комплекса отрицательных черт в целях самообороны и самоутверждения, двойная этика в оценке собственного поведения и действий партнёра, упрощение сущности конфликта.

Конструктивная позиция по отношению к конфликту состоит в том, чтобы предупредить его, либо, если он уже возник, взять конфликт под контроль. Управлять конфликтом – значит реализовать одну из следующих возможностей: спрогнозировать конфликт; предотвратить его в самом начале; разрешить противостояние (найти удовлетворяющее обе стороны решение); ослабить эмоциональный накал конфликта.

Что касается анализа разногласий су-

дружеской пары, можно воспользоваться методикой, суть которой заключается в последовательном разборе конфликта посредством ответа на вопросы:

1. Как я реально себя вёл (а)?
2. Как я хотел (а) бы вести себя в подобной ситуации?
3. Как я должен (должна) был (а) вести себя в этой ситуации?
4. Как реально вёл (а) себя он (а)?
5. Как он (а) должен (должна) был (а) вести себя в подобной ситуации?
6. Каким он (а) видел (а) меня в этой ситуации?
7. Каковы причины, цели и обстоятельства происшедшего?

В семейном общении следует учитывать особенности психологии каждого из супругов. Например, практически каждой женщине хочется рассказать мужу о происшедшем за день: что нового на работе, как вели себя дети и т.п. Выслушайте её. То же сделайте, если у жены возникли какие-то проблемы. При этом ей часто даже не нужно совета – достаточно просто внимания.

В свою очередь мужчины не любят, когда их бесконечно поучают, критикуют, ущемляют их самолюбие. Поэтому, если вы решили обсудить с мужем какую-то проблему в ваших взаимоотношениях, предложите ему: «Дорогой, я хочу с тобой поговорить всего в течение десяти минут». И через десять минут замолкните. Вполне возможно, что муж после десятиминутного разговора захочет его продолжить.

Приходя с работы домой, не заявляйте с порога: «Включи телевизор!», «Разогрей ужин» и т.п. Лучше поприветствуйте, обнимите, поцелуйте друг друга. Если вам что-то не нравится: беспорядок в квартире, неопрятный вид супруга, его поведение и т.д., не раздра-

жайтесь, а найдите время и спокойно поговорите друг с другом об этом. Всегда старайтесь соблюдать золотое правило: не скрывайте, не накапливайте в себе раздражение. Постоянно обсуждайте возникшие проблемы, причём без упреков и обид. В противном случае взрыва не избежать.

Многие выражения, которыми мы привыкли высказывать своё неодобрение, снижают самооценку партнёра, раздражают его. Например:

*Я тысячу раз говорил тебе, что...  
О чём ты только думаешь...  
Неужели тебе непонятно, что...  
Сколько раз надо повторять...  
Ну, что за друзья у тебя...  
Неужели ты не видишь, что...  
Что ты ко мне пристал (пристала)...  
Ты такая же (такой же), как и твои родители...*

Постарайтесь избегать этих выражений. Чаще используйте те, что повышают самооценку и формируют нормальную самооценку. А именно:

*Ты у меня самая красивая...  
С тобой мне так легко...  
Ты у меня самый умный...  
Посоветуй мне, пожалуйста...  
Ты меня всегда правильно понимаешь...  
У меня нет никого ближе, чем ты...  
Ты у меня молодец...  
Я бы никогда не сумел (а) сделать это без твоей помощи...*

Взаимное доверие, альтруизм, тесная душевная близость, терпимость, искренность, ответственность, способность к сопереживанию, психологическая грамотность – эти качества помогут сохранить любовь, а семейную жизнь – сделать долгой и счастливой.