Автор: Brightray
04.11.2007 21:32 -

КП, или Поведение в семейном конфликте
Говорят, что милые бранятся, только тешатся. К сожалению, не всегда всё так просто и мило как в этой народной мудрости. Часто люди мучаются и страдают от сор и разногласий с самыми дорогими и любимыми людьми.
И если вам это знакомо, то спешим вас обрадовать — с этим можно справиться. Проконсультировать нас по вопросу решения сложных и конфликтных ситуаций мы попросили профессиональногом психолога, основателя учебного центра «Синтон» Николая Ивановича Козлова.
Конфликтный Посыл или Конфликтное Поведение (КП) - это, когда один задевает другого, делает ему неприятно (а мог бы не задевать, не делать...). Кто-то из супругов фыркает, ругается, обвиняет, грубо требует или просто грубит... Все это - КП.
* И это то, что, на мой взгляд, в семье - недопустимо.
Немного реальности. Обычно, если один (я уже не говорю любимый или даже близкий, скажем просто - один) другого задел (поступком) или ударил (словом или интонацией), хочется ответить ему тем же или как-то по-другому, но главное - побольнее. Кроме этого, не хочется иметь с ним никакого дела, хочется от него уйти и с ним не разговаривать. Минуту назад он был хороший, а задел вас (пусть нечаянно) - и уже кажется плохим (набор ярких эпитетов разнообразен). Вам самим хочется вести себя конфликтно, ответить КП на КП.
Не делайте этого!
* Задачка: один дал КП, другой КП ответил. Виноваты оба, но кто больше? Ответ нашей семьи: «Более виноват не тот, кто первый начал, а кто первым продолжил. Ошибиться может каждый, а бить сознательно не должен никто». А как ответите вы?
Почему нельзя отвечать КП на КП? Ответьте себе сами: что будет, если вы пойдете навстречу этим желаниям, разрешите себе ударить его в ответ, позволите себе обидеться и перестанете с ним разговаривать, а также начнете считать его, к примеру, злым? Ответ очевиден: это будет не концом, а продолжением конфликта. Начнется обмен ударами и оскорблениями, по нарастающей вширь или вглубь... Если вы этого не хотите, вам придется принять:
Нельзя в ответ ударить ни поступком, ни словом, ни взглядом, не надо считать партнера плохим и не надо его лишать вас, уходя в обиды и молчание.
Он тебя задел - ругаться нельзя. Кто ругается, тот неправ. Запрещается обижаться. Ты обиделась - ты виновата.
Это все нельзя. А что надо?
Один из возможных ответов подсказали мне мои дети.
* К сожалению, мои мечты о том, что я детей не буду наказывать вообще - оказались утопией: наказывать приходится. Так вот, если я наказал, например, Сашу, но рядом мама - к кому бежит он? Правильно, к маме. Если наказала его мама, но рядом я, - Шурик бежит ко мне: «Меня мама обидела, пожалей!» (жалею). Но к кому бежит Саша, если его наказал я, а мамы нет? Ко мне. А к кому же еще? Ведь я все равно остаюсь для него самым близким и родным.
Давайте учиться у детей. Тебя обидели - не уходи, не обижайся. Наоборот, со своей болью, обидой иди к самому близкому человеку. Он тебя «ударил» - пусть он тебя и пожалеет.

* Можно подойти к жене, обнять ее, поцеловать и сказать: «Ты знаешь, а меня сейчас обидел мой самый любимый человек. Мне так больно... Давай не будем больше меня обижать, ладно?»

Реагируя на резкость, грубость и пр., надо не бить в ответ, а успокоить или остановить другого, и в первую очередь мирными и добрыми средствами.

* Может быть, дать понять супругу, что он делает вам больно, попросить его так не делать. Подумать вместе с ним, почему у него не получается вас не задевать, но не молчать, копя раздражение!

Прежде всего - успокойтесь. Кто злится - тот неправ. Не надо судить, пока не разобрались и не выслушали другую сторону. Разговор начинайте с добрых слов друг другу и признания своих ошибок.

Если он понял, что был неправ, извинился - все, его вину забыть и не вспоминать. Поцелуйте и настройте его и себя на мир. А если он по-хорошему не понял (не хочет понимать), его КП продолжается, и примириться вы не можете? — Предупредите и попробуйте более жесткие варианты. За мир надо бороться.

Для прекращения конфликта могут быть использованы любые эффективные средства; единственный обязательный критерий - за использование этих средств вам не должно быть стыдно.

* Вы должны вести себя так, как будто бы вы находитесь в окружении значимых для вас людей и они на вас смотрят.

В некоторых семьях супруги договорились и в ситуации конфликта, когда вот-вот польется ругань, возражающий против этого предупреждает другого и включает магнитофон: все, что будет сказано, останется на пленке.

* Насколько же корректным становится лексикон!

Есть и другие средства. Например,

— китайская месть. Существует история о том, как один злой китайский феодал лишил бедного крестьянина и дома, и имущества, и семьи. Тогда крестьянин взял и отомстил феодалу - повесился перед его окном.

* Месть я считаю одним из самых глупых и вредных предрассудков, но в хороших семьях вариант «китайская месть» бывает очень к месту.

Например, жена читает в темноте, портит свое и так слабое зрение (при этом согласна с тем, что она неправа, но раз за разом...) - хорошо, я лишаю чтения себя. Для меня это - мука.

Или: Шура наехал на Аллочку на велосипеде, ей больно, она на него орет («Почему не смотришь?!»), бьет словами. Мне хочется ударить ее. Нельзя, но как ее остановить? За каждый ее удар Шурика стал сильно бить (действительно сильно!) по руке самому себе... Подействовало, остановилась.

— прерывание отношений вплоть до полного игнорирования другого.

Прекращение отношений вовсе не означает их разрыва, всегда возможны переговоры. Отношения могут быть возобновлены в любой момент, как только другой супруг прекратит конфликтное поведение и начнет жить, уважая другого.

Естественно, дети от разрыва отношений страдать не должны. В этой части отношения не прерываются, а только снижаются до чисто формальных и сотрудническихъ, на уровне безличной кооперации. Она была любимой, а стала просто женщиной, с которой я, как с любой, просто вежлив, но не проявляю к ней ни интереса, ни теплоты. Любовь - выключаю.

* Чтобы добрые отношения были под надежной охраной, надо уметь иногда не любить любимого.
— демонстративное зеркало. После предупреждения начните действовать его же методами, одновременно предлагая при этом прекратить безобразие - взаимно. Средство эффективное, но опасное!
Конфликтное поведение и формы протеста против конфликта — это сложная и объемная тема, и чтобы основательно в ней разобраться, конечно, не хватит простого чтения книг. Специально для тех, кто хочет научиться жить без конфликтов и виртуозно справляться с любыми сложными вопросами общения в центре практический психологии «Синтон» мы создали великолепный курс — «Базовый тренинг: мастерство коммуникации».