

## Семейные ссоры

Семейные ссоры – это будни многих семей. «Милые бранятся – только тешатся», – говорит русская пословица, считая ссору своего рода развлечением. На самом деле, ссоры бывают очень психологически вредными.

Жена: *Я с сестрой на Ниагару хочу поехать. Я возьму наш большой вэн?*

Муж: *Я же на рыбалку еду. Он мне важнее.*

Жена: *Ты никогда не думаешь о других. Только о себе.*

Муж: *А тебе если что в голову втемяшится, то не выбить.*

Тут конфликт разгорелся на пустом месте. Вместо согласования действий – противостояние. Вместо поиска решения – взаимные обвинения. Кто начал конфликт? Жена считает, что муж. А муж даже не догадывается, что поступает – с точки зрения жены – конфликтно. Маленькая уступка, небольшой компромисс или просто согласование действий могли бы сохранить нормальные отношения. А вместо этого – снежный ком нападок. Настроение у всех испорчено.

Какие есть варианты?

Жена: *Я с сестрой на Ниагару хочу поехать. Я возьму наш большой вэн?*

Муж: *Слушай, я же обещал с ребятами на рыбалку поехать. Но это в субботу. А в воскресенье ты можешь взять вэн.*

Жена: *Ой, да, ты говорил про субботу. Я забыла. Никак не перенести на воскресенье?*

Муж: *Я уже это запланировал обещал. Извини.*

Жена: *Ну ладно. А может, в воскресенье все вместе поедem на Ниагару?*

Муж: *Вам шофер нужен? Шучу. Хорошо.*

При таком – более длинном, но более спокойном варианте – все делают уступку, но все думают о других не менее, чем о себе. Есть взаимо-отношения, а не соревнование самолюбий и не парад взаимных обвинений.

Для понимания конфликта важно видеть такое обстоятельство. Никто не знает, как представляет себе данную ситуацию другой человек, пока тот не сообщит ему об этом. Иными словами, мы нередко «застреваем» в своём видении ситуации, не подозревая, что существует другой взгляд на проблему. Или не можем донести до другого свой взгляд на ситуацию.

Жена: *У меня завтра обследование. Ты сможешь пойти со мной к врачу? Я ничего не понимаю, что он говорит.*

Муж: *Ты же знаешь, мы на работе сдаем отчёт. Я не могу отпроситься.*

Жена (почти крича): *Ты никогда не считался со мной!*

Муж не подозревает, что жена ввязала его в ссору, из которой он выйдет только проигравшим. Вот какое было продолжение:

Муж (негодующе): *Почему ты так говоришь?*

Жена (обиженно): *В прошлом году ты тоже не смог пойти со мной.*

Муж (резко): *Ты же знаешь, что у меня на работе был испытательный срок.*

Жена: *У тебя всегда какие-нибудь отговорки. Ещё до свадьбы ....* <дальше – пошло-поехало>

Если дело принимает такой оборот, то выигравших не будет. Жена будет обвинять мужа во всех смертных грехах, он будет оправдываться в чём виноват, и в чём не виноват. А чем кончилась именно эта ссора? Тем, что жена просто «извела» мужа, у него реально заболело сердце, и ему пришлось брать день отгула, чтобы пойти ... с женой к врачу, где он просто перевёл несколько фраз и помог заполнить анкету. А можно ли было остановить ссору и придти к взаимоприемлемому решению? Думается вариантов может быть несколько. Одно из них таково:

Жена: У меня завтра обследование. Ты сможешь пойти со мной к врачу?

Муж (сочувственно): Ох! А что там буде ту врача? Что-то очень серьёзное?

Жена: Да нет, просто надо пройти обследование.

Муж (с позиции Взрослого): *Ты знаешь, я понимаю, что тебе немного страшно. Давай сделаем так: ты придёшь к врачу и если ты решишь, что я очень-очень нужен, то позвони мне от врача и я переведу, если что-то ты не поймёшь или даже попробую переговорить с врачом.*

Жена: Почему ты не можешь пойти со мной нормально? <многозначительная пауза>

Муж (спокойным тоном): *Я буду постоянно на связи. У меня действительно напряжёнка на работе. Скоро отчёт. Я за тебя очень переживаю.*

Жена: *Ну ладно. Хотя конечно....*

Муж: (обнимая жену): *Всё будет хорошо!*

Ссоры не произошло. Муж показал жене, что он понимает её чувства, что он видит её опасения, и готов всячески поучаствовать в ситуации. Жена приняла слова мужа как его присутствие в семье, поняла, что у него есть важная причина, и согласилась с ним.

Это очень важно – просто принять, что другой человек переживает и нуждается в помощи. Но помощь может быть оказана и на словах. А компромисс почти всегда можно найти. Было бы взаимное уважение и стремление найти взаимоприемлемое решение.

Как говорил кот Леопольд: «Ребята, давайте жить дружно!»

© Валерий Белянин, психотерапевт [lifemaybegood@gmail.com](mailto:lifemaybegood@gmail.com)

*Last version July 15, 2024*