

ЛЕКЦИЯ 2.

6. Особенности супружеского общения

Не надобен и клад,
коли у мужа с женой лад
Русская пословица

Люди, создающие семью, стремятся удовлетворить комплекс потребностей - в любви, в детях, в переживании общих радостей, а понимании, общении

И эта общность судьбы определяется следующим образом:

- У членов семьи формируется представление, навык, привычка именно семейного (а не индивидуального) удовлетворения своих потребностей.
- забота о семье в целом воспринимается как забота о себе.
- Развитие «семейного доверия», проявляющееся в том, что в такой семье противоречия смягчаются или перерабатываются за счет взаимных уступок, либо добровольной уступки одной из сторон. В основе уступки - не самопожертвование, а доверие.

Система взаимоотношений в таких семьях в определенной мере напоминает взаимоотношения хорошего экипажа, находящегося в дальнем плавании судна.

Каждый понимает, что, заботясь о судне и экипаже, он заботится и о себе. Члены таких семей сами выросли в дружных семьях.

Высокий уровень взаимной эмпатии – развита способность хорошо представлять внутренний мир друг друга. Члены семьи, как правило, легко и правильно могут предсказать поступки друг друга в самых различных ситуациях.

С точки зрения семейной психотерапии семья с ослабленным механизмом семейной интеграции обладает пониженным иммунитетом к широкому кругу нарушений. Семья такого типа очень чувствительна к условиям жизни, отношения в ней «хороши, пока все хорошо». То есть, после вхождения в брак, так или иначе происходит адаптация.

Социальная адаптация семьи – наиболее оптимальная приспособленность семьи к условиям конкретной социальной среды.

Учеными показано, что у семьи может быть, по крайней мере четыре статуса: **социально-экономический, социально-психологический, социокультурный и ситуационно-ролевой.**

Как вы думаете, чем характеризуется социально-психологический статус семьи ?

- Благоприятный (высокий социально-психологический статус семьи) – когда отношения, построенные на принципах равноправия и сотрудничества, уважения прав личности, характеризующиеся взаимной привязанностью, эмоциональной близостью, удовлетворенностью каждого из членов семьи качеством этих отношений; в этом случае оценивается как высокий.
- Удовлетворительный (средний социально-психологический статус семьи) - промежуточное состояние семьи, когда неблагоприятные тенденции еще слабо выражены, не имеют хронического характера.
- Неблагоприятный (низкий социально-психологический статус) – в одной или нескольких сферах семейных взаимоотношений существуют хронические трудности и конфликты; члены семьи испытывают постоянную тревожность, эмоциональный дискомфорт; в отношениях господствует отчуждение. Все это препятствует выполнению семьей одной из главных своих функций – психотерапевтической, т. е.

снятия стресса и усталости, восполнения физических и душевных сил каждого члена семьи.

Причем неблагоприятные отношения могут трансформироваться в кризисные, характеризующиеся полным непониманием, враждебностью друг к другу, вспышками насилия (психического, физического, сексуального), желанием разорвать связывающие узы.

Примеры кризисных отношений: развод, побег ребенка из дома, прекращение отношений с родственниками.

Социокультурная адаптация - третий компонент структуры социальной адаптации семьи. Подразделяется социокультурный статус семьи на высокий, средний и низкий.

Высокий социокультурный статус семьи - семья справляется с ролью хранительницы обычаев и традиций (сохраняются семейные праздники, поддерживается устное народное творчество); обладает широким кругом интересов, развитыми духовными потребностями; в семье рационально организован быт, разнообразен досуг, причем преобладают совместные формы досуговой и бытовой деятельности; семья ориентирована на всестороннее (эстетическое, физическое, эмоциональное, трудовое) воспитание ребенка и поддерживает здоровый образ жизни.

Средний социо-культурный статус семьи - семья не обладает полным набором характеристик, свидетельствующих о высоком уровне культуры, но осознает пробелы в своем культурном уровне и проявляет активность в направлении его повышения

Низкий социокультурный статус семьи - если духовные потребности семьи не развиты, круг интересов ограничен, быт не организован, отсутствует объединяющая семью культурно-досуговая и трудовая деятельность, слаба моральная регуляция поведения членов семьи (превалируют насильственные методы регуляции); семья ведет неблагополучный (нездоровый, аморальный) образ жизни.

Ситуационно-ролевая адаптация связана с отношением к ребенку в семье, подразделяется на высокий, средний и низкий ситуационно-ролевой статус семьи: - ситуационно-ролевой статус высокий - в случае конструктивного отношения к ребенку, высокой культуры и активности семьи в решении проблем ребенка; - средний - если в отношении к ребенку присутствует акцентуация на его проблемах; - низкий ситуационно-ролевой статус сочетается с низкой культурой и активностью семьи, когда игнорируются проблемы ребенка и тем более негативно относятся к нему. На основе анализа структурных и функциональных характеристик семьи, а также индивидуальных особенностей ее членов, можно сделать вывод об уровне социальной адаптации семьи в обществе, а также определить социальную сферу возникновения того или иного нарушения психологического комфорта в семье.

Идеализация партнера может играть негативную роль в первые годы брака (в особенности если период предбрачного знакомства был коротким).

Я предлагаю вам выполнить упражнение, направленное на осознание положительных качеств партнера, и нейтрализацию идеализации.. На листочке, делите лист на 2 колонки. В первой записываете качества вашего партнера, которых в нем нет, но вы бы хотели их видеть. Во второй колонке, напротив каждого слова первой вы пишете: зато он, (она)и пишете качество, которое есть в нем,и восполняет то чего бы вы хотели видеть. Затем зачитывается вслух.

Также , чтобы ориентироваться в качествах партнера, мы сначала должны разобраться с качествами своими. Предлагаю выполнить такое упражнение. Делите также лист на 2 колонки. В первой колонке запишите кумиров, или значимых людей для вас, которые вам очень нравятся, и на которых вы бы хотели быть похожи. В следующей колонке напишите качества , за которые вы их цените.Итак, качества которые вы написали про своих кумиров, и есть в вас самих.

Семейные легенды (мифы) Согласно В. Сатир, семейные нарушения — это часто следствия существующих мифов, которые удерживают жизнь семьи в определенных границах. Некоторые наиболее распространенные мифы (легенды): - счастливые супруги не спорят, большинство людей находят удовлетворение всех своих потребностей в системе семьи; - пространственная близость необходима для сплоченности семьи.

Этот миф создает огромные проблемы в тех случаях, когда отсутствие кого-либо из членов семьи является неизбежным в случае вступления в брак, смерти, поступления детей в учебные заведения и т. д.;

- в благополучных браках супруги всегда все рассказывают друг другу;
- люди, которые действительно любят друг друга, должны знать о всех желаниях и потребностях партнера;
- появление ребенка, любовной связи или получение развода разрешит все проблемы

Семейный миф является одним из противоречивых явлений в мировоззрении каждого члена семьи, поскольку одновременно способствует как стабилизации взаимоотношений в семье, так и их дезорганизации. Семейный миф может формироваться и проявляться как в супружеских, так и в детско-родительских отношениях.

Следует отметить, что феномен семейного мифа присущ не только родителям, но и их детям. В некоторых психологических школах принято считать, что семейный миф, семейный «сценарий» и «программа» передается из поколения в поколение, претерпевая лишь незначительные изменения

Множество зарубежных исследований не обнаружило ни гендерных, ни ролевых моделей передачи семейных программ из поколения в поколение. Именно эти наблюдения позволили выдвинуть гипотезу о влиянии родительского стиля воспитания на формирование семейного мифа ребенка. В ходе исследования выяснилось, что фактор родительской требовательности и строгости отца оказывает определяющее влияние на формирование сильной защитной семейной реакции у ребенка (семейного мифа).

Анализ же влияния материнского стиля воспитания показал, что высокая гиперпротекция с одной стороны и расширение родительских чувств и потворствование в большей мере влияют на формирование семейных мифов у ребенка. **Влияние родительского отношения на формирование семейного мифа ребенка может дать перспективную возможность управлять процессом образования у ребенка наиболее адекватных представлений о семье, о других членах семьи и о себе как о члене семьи.**

Традиционные роли предполагают со стороны жены рождение и воспитание детей, создание и поддержание дома, обслуживание семьи, преданное подчинение

собственных интересов интересам мужа, приспособленность к зависимости и терпимость к ограничению сферы деятельности.

Со стороны мужа для сохранения гармоний семейных отношений в этом случае необходимы: преданность матери своих детей, экономическая безопасность и защита семьи, поддержание семейной власти и контроля, принятие основных решений, эмоциональная благодарность жене за принятие приспособленности к зависимости, обеспечение алиментов при разводе. **Товарищеские роли требуют от жены** сохранения внешней привлекательности, обеспечение моральной поддержки и сексуального удовлетворения мужа, поддержание полезных для мужа социальных контактов, живого и интересного духовного общения с мужем и гостями, а также обеспечение разнообразия жизни и устранения скуки.

От роли мужа требуется восхищение женой и рыцарского отношения к ней, ответная романтическая любовь и нежность, обеспечение средств для приобретения нарядов, развлечений, поддержания социальных контактов, проведение досуга с женой. Роли партнеров требуют и от жены и от мужа экономического вклада в семью в соответствии с заработком, общей ответственности за детей, участия в домашней работе и распределения правовой ответственности.

3. Теории и виды любви

Лишь сильная любовь может загладить те мелкие недоразумения, которые возникают при совместной жизни

Т. Драйзер

В разные эпохи выделялись разные виды и аспекты любви, делались попытки систематизировать формы ее проявления, расположив их по мере значимости и по смыслу. Многие мыслители, ученые, писатели и поэты высказывали свою точку зрения о прекрасном и вечно меняющемся чувстве – любви.

Конечно же, как только возникает этот разговор, сразу же возникает вопрос, что такое любовь? Сейчас каждый скажет несколько слов об этом, желательно не повторяясь, начнем с первой парты.

Как возникает любовь? Наверняка у любви есть свои стадии, какие вы можете назвать?

Первая - интерес, симпатия, влечение. Мы говорим: «Он (она) мне нравится». Этого вполне достаточно для первого приближения, для появления дружбы между юношей и девушкой. Отношения эти могут быть длительными, недоговоренными, романтическими или будничными, но они всегда очень приятные, поднимают настроение, хотя пока ни к чему не обязывают. Когда есть человек, которому ты нравишься и который нравится тебе, повышается жизненный тонус, активизируются личные действия по самоусовершенствованию. Вторая - восхищение, восторженность, влюбленность, страсть. Эти чувства уже создают определенную напряженность и накал, они всегда волнуют, но утомляют, выбивают из ритма, требуют своего разрешения. Жить в состоянии страстного возбуждения человеку трудно. Страсть либо должна погаснуть, либо получить удовлетворение. Если чувства одного подогреваются и поощряются другим, возможность превращения дружественных отношений симпатизирующих друг другу мужчины и женщины в любовный роман становится реальностью. Далее все зависит от воспитания, культуры, волевых компонентов, нравственных успехов и т.д., то есть от самой личности.

Третья - поклонение, уважение, преданность. Можно испытать страсть как наваждение, но любить, не уважая человека нельзя. На этой стадии любовь приводит мужчину и женщину к принятию решения о вступлении в брак. Любовь, прошедшая все три фазы развития, и есть индивидуальное чувство на всю жизнь.

Л.Я. Гозман считает, что возникновение эмоциональных отношений, в том числе и любовь, можно объяснить межличностной аттракцией (привлекательность одного для другого). Однако в психологии имеются исследования, по результатам которых был сделан вывод, что браки по любви не лидируют в списке наиболее стабильных.

С. В. Ковалев считает, что семейные союзы, заключенные через службу знакомств, в несколько раз устойчивее, чем браки по любви.

Автор считает, что любовь может даже препятствовать сохранению семейного союза и приводит следующие аргументы: «В нетерпении любви мы ищем не супруга, а любимого, забывая о том, что одной любовью жив не будешь, ибо живем мы с человеком, который обладает уникальным психологическим миром, образом своего «я», темпераментом, характером и другими личностными особенностями, отчего слияние двух «я» не всегда приводит к появлению одного «мы» . **вы согласны с этим утверждением? Почему?**

Т.В. Андреева рассматривает тему любви и брака как неиссякаемый источник вдохновения писателей и философов. В любви органично соединены физиологическое и духовное, индивидуальное и социальное, личное и общепринятое. Нет такого развитого общества и нет такого человека, кто в той или иной степени не знал бы, что такое любовь .

Эрик Фромм – немецко-американский психолог, философ и социолог рассматривал любовь как умение, чувство и волевой акт: «Любви надо учиться, постепенно овладевать ее теорией и практикой. Любовь — единственный удовлетворительный ответ на вопрос о проблеме существования человека».

Настоящая любовь диктует людям свой стиль поведения. В этом плане есть существенная разница между любовью и имитацией любви. Для любви мода — служанка, для ее имитации - госпожа. Люди, обладающие высокими моральными качествами и сильной волей, не поддаются воздействию лжемоды. Это способствует тому, что любовь у них — чувство красивое, глубокое, прочное. Оно развивается, обогащается и укрепляется в семье. Нередко такая любовь — на всю жизнь. Однако, видимо, нельзя считать эту тенденцию единственной и неизменной. Любовь — чувство сложное и сугубо индивидуальное. Продолжительность даже настоящей любви, как отмечал еще Ф. Энгельс, «весьма различна у разных индивидов, в особенности у мужчин».

Известно, что юная жена А. С. Грибоедова - Нина Чавчавадзе осталась верна мужу далее после его гибели и отвергла многочисленные предложения о вступлении в брак. Но так же хорошо известно, что многие в подобных ситуациях оказываются способными на новую любовь, не менее сильную, чем прежняя. Известно, что жена А.С.Пушкина – Наталья Гончарова выйдя замуж после смерти своего первого мужа родила еще троих детей и прожила счастливо и во втором браке. Вот почему на поставленный вопрос «сколько раз в жизни может любить человек?» невозможно ответить в абстрактной форме. Ясно одно: дело не в том, любил ли ты прежде, а в том, сумел ли сохранить благородство и жар души,

внутреннюю молодость и чистоту, без которых любовь невозможна даже один раз в жизни.

Молодые люди, которые не способны полюбить, часто живут пустой жизнью. Это не устраивает общество, кровно заинтересованное, чтобы молодое поколение было духовно богатым и всесторонне развитым.

Виды любви. Наиболее разработанной на данный момент является типология любви, предложенная Д.А. Ли и эмпирически проверенная на двух больших выборках Автор выделяет шесть стилей, или «цветов», любви:

- 1. эрос** - страстная, исключительная любовь-увлечение, стремящаяся к полному физическому обладанию – экстазу, когда добиваются любви своего партнера и безутешны, когда её теряют;
- 2. людус** (любовь-игра), - влечение, вызывающее взаимный интерес, но не достигающее высокого накала не отличающаяся глубиной чувства и сравнительно легко допускающая возможность измены;
- 3. старее** — спокойная, теплая и надежная любовь-дружба;
- 4. прагма** — возникает из смеси людуса и сторге — рассудочная, легко поддающаяся контролю; любовь по расчету;
- 5. мания** — вырастает из смешения эроса и людуса, иррациональная любовь — одержимость, для которой типичны неуверенность и зависимость от объекта влечения;
- 6. агапе (асексуальное влечение)**— бескорыстная любовь-самоотдача, сильный интерес к другому человеку с элементами самоотречения. Считается, что для женщин более характерны сторгические, прагматические и маниакальные проявления любовных чувств, а молодым мужчинам более свойственны эротические и особенно «людические» компоненты

Поскольку любовь пробудила лучшие качества влюбленных, в браке оба вознаграждены по справедливости. **Согласно мифу о любви, в мире, где люди часто бывают глубоко одиноки, любовь способна разрушить все наносное и проникнуть в самую глубину души. Поэтому в любви люди познают друг друга и свой собственный внутренний мир.**

Любовь, как мы знаем, бывает разная. Любовь к детям, к супругу, к родителям. Но никогда не стоит забывать о любви к себе. И сейчас мы встретимся с самими собой.