

Н.А. Пузыревич

КОНФЛИКТЫ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ: ШАГИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

1. «Счастье – это когда тебя понимают».

Существует такой психологический прием, как игра в ассоциации. Вам трудно понять вашего ребенка? А Вы представьте себя на его месте! Представьте себя ребенком, маленьким и беззащитным. Представьте, что это Вы поступили неправильно – ослушались, испортили что-то. И вот Вы – маленький непослушный ребенок – стоите перед кем-то из своих родителей, который совершенно резонно недоволен Вами. Вы, несомненно, и сами чувствуете, что не правы. И Вам даже, скорей всего, не нравится, что Вы так поступили. И Вам, конечно, очень жаль, что Вы снова расстроили папу или маму. И больше всего Вам хочется как-то поскорее пережить сложившуюся ситуацию, перепрыгнуть через нее, оказаться, минуя ее, в будущем, где снова все хорошо, и Вы верите, что так плохо вы больше никогда не поступите. Как бы Вы хотели, чтобы с Вами поступили ваши родители? Думаем, что не очень ошибемся, если предположим, что Вы бы хотели, чтобы Ваши родители поступили примерно так. Сказали: «Ничего страшного. Я же вижу, что ты все понимаешь. Это главное. А значит, ты больше так не поступишь». Или даже, ничего не сказав, посмотрели с пониманием, и ушли, дав вам самим исправить ситуацию. А совсем уж невероятно, если бы мама, например, обняла Вас, поцеловала и сказала: «Все равно я тебя очень люблю», а Вы бы прижались к ней, Вам бы стало стыдно-стыдно, и Вы бы сами внутренне отругали себя и дали себе слово никогда больше не поступать так.

Игра в ассоциации поможет Вам найти лучший вариант грамотного родительского поведения. Но она никогда не позволит Вам опуститься до эмоционального срыва, нравоучительного тона, унижительного скандала, а значит, не запустит программу «кто кого?», которая никоим образом не разрешит ситуацию, а только причинит дополнительную боль и родителю, и ребенку.

2. Вспомните свое детство, Ваши отношения, когда Вы сами были ребенком, с родителями. Это очень важно сделать, поскольку Ваше

внутреннее отношение к родителям действует до сих пор в каждой из Ваших жизненных сфер. Либо оно содействует и дает Вам силы, либо искажает действительность и ослабляет Вас.

Вот несколько примеров, как это выглядит в частности.

- Будучи ребенком, Вы приняли решение соответствовать ожиданиям Ваших родителей. Например, Вы решили быть по возможности усердным, приличным, послушным и прилежным, потому что они предельно четко сформулировали эти требования. Позднее Вы никогда не сомневались в своем решении. Даже после того, как Вы уехали из дома, а затем и в своем браке Вы все еще внутренне пытаетесь удовлетворить этим ожиданиям. Они просто скрываются в Вас. Вы все еще повинуетесь своим внутренним родителям. Возможно, Вы в своей жизни поставили кого-то на их место, с кем Вы и дальше выполняете привычную программу, прилагая максимум усилий, чтобы быть усердным, приличным, послушным и прилежным.

Эти ожидания являются энергией, которую ты можешь вернуть назад своим родителям. Она принадлежит им, а не Вам. Тогда Вы должны были перенять ее поневоле. Ребенком у Вас не было выбора, Вы были зависимы. Но сейчас она Вас сковывает. Решайте сегодня сами, как Вы хотите жить.

- Вы страстно желали тепла, нежности или любви, например, со стороны своего отца, однако это желание им никогда по-настоящему глубоко не исполнялось. Он редко (или никогда не) заключал Вас в свои объятия, никогда не говорил «я горжусь тобой; здорово, что ты есть». В таком случае это неудовлетворенное желание еще сегодня живет в Вас. И, вероятно, Вы уже предпринимали некоторые неосознанные попытки получить эту любовь, тепло и признание от других, возможно, от своих близких или кого-то из коллег. Эти детские решения – неважно, в каком возрасте они приняты – столь же важны, как и решения во взрослой жизни. Они связывают нас так долго, пока мы их не отзовем и не решим изменить наше мышление. Поэтому так легко понять, сколь несвободны мы при выборе нашего супруга, а затем и в браке с ним. В наших отношениях мы неосознанно пытаемся наверстать уроки наших родителей.

- Многие сегодня вообще не могут представить, что означает родительское благословение. Но большинство детей бегут из дома, они больше не оглядываются и надеются, что где-то обеспечат себе счастье. Они думают, что свободны, и только намного позже обнаружат, что это не так. Некоторые уезжают очень далеко, возможно, эмигрируют – с внутренним желанием убежать из нелюбимого дома и от родителей. Но это невозможно, ведь Ваши родители в Вас (независимо от того, в мире Вы с ними или в ссоре), и Вы не можете по-настоящему отделить их от себя. Если Вы до сих

пор не получили благословения от отца и матери или не хотите его получать, тогда не удивляйтесь, что Вам что-то в жизни не удалось, что Вам иной раз не хватает силы, дисциплины, уверенности в себе, способности пробиться. Нам нужно благословение наших родителей, чтобы наши замыслы действительно осуществлялись, чтобы наше сердце стало свободным.

Неважно, что Вы пережили дома; неважно, сколько до сих пор в Вашей жизни было боли, холодности и оскорблений; неважно, сколько бессилия, беспомощности Вы испытали: только один человек в состоянии заключить мир – Вы сами. Идите путем мира со своими родителями, и Вы создадите мир в себе.

• Мыслями и чувствами войдите в тогдашнюю ситуацию своих родителей. И их любили не по собственной воле. Они дали Вам то, что могли. Как долго Вы еще хотите их осуждать, предъявлять им обвинения или думать и дальше: «Я никогда не хочу стать тем, кем были мой отец/моя мать!» Абсолютно точно: Вы их уже давно реализовали в себе. Неужели Вы еще ни от одного человека не слышали фразу «Ты точно такой же, как твой отец/твоя мать!»? А вдруг это правда? Перед тем как Вы сможете от всего сердца простить своих родителей, попытайтесь их понять так хорошо, как только можете. Понимание происходит перед прощением.

• Когда отец и мать благословляют тебя, они тебе говорят: «Теперь иди своим путем. Я дал тебе все, что мог. Сделай что-нибудь из этого. Ты справишься, ты осилишь свой путь. И в душе я всегда с тобой, со всей своей любовью. Я с удовольствием буду тебя сопровождать и давать тебе силы. Если сможешь, думай о нас с любовью».

Скажите себе: «Я желаю любящего, сердечного отношения к моим родителям. Я желаю себе настоящего мира с отцом и матерью и свободы от старых конфликтов». Если Вы дадите этому желанию ожить в себе и будете его поддерживать на протяжении долгого времени, то тогда процесс достижения мира будет запущен. Тогда Вам будет представляться все больше и больше возможностей для более глубокого и вдумчивого оформления этого мира и появится новое отношение к Вашим родителям.

Таким образом, из всего сказанного ясно, насколько важен для нас мир с нашими родителями, с *«внутренними родителями»*, с *родителями в Вас*. Если Вы заключите с ними мир, Ваше отношение и к *«настоящим»* родителям тоже изменится, этим Вы измените свою жизнь к лучшему и сведете к минимуму конфликты с Вашими детьми.

3. Попробуйте провести эксперимент. Это даже интересно, и Вы ничего не теряете. Попробуйте дать себе слово, что в течение дня вы не будете говорить ничего, абсолютно ничего неприятного своим близким. И

посчитайте, сколько раз Вам пришлось прикусить язык. Вот вам и более-менее обоснованная оценка, насколько часто конфликты в семье исходят лично от Вас.

Приняв такую философию отношений с ребенком, Вы увидите, что воспитывать, как раньше, вы уже не сможете. Вам придется не приказывать, а просить, не упрекать, а выяснять, не напутствовать, а подсказывать. Эти нюансы на самом деле невероятно важны. Как только вы перестанете смотреть на вашего ребенка с позиций прожитых лет и родительских прав, ваши отношения уже сами собой станут лучше. Исчезнет главный повод для конфликта, который вы сами провоцировали.

Всякая теория нуждается в практических примерах. И, по моему опыту, лучшей иллюстрацией того, что вы не провоцируете конфликт «кто кого?», будет отсутствие в ваших устах фраз, которые должны стать для родителей запретными: «Сколько можно повторять одно и то же!»; «Ты что, русский язык не понимаешь?!»; «Как тебе не стыдно!»; «А ну-ка немедленно пошла/пошел и сделала/сделал!»; «Я лучше, чем ты, знаю!»; «Сейчас же проси прощения!»; «Пора спать/кушать/делать уроки...»; «У других дети как дети, а ты...»; «Уходи отсюда! Видеть тебя не могу!». Если вы уловили общий несправедливый смысл подобных высказываний, то вы, наверное, и сами сможете дополнить этот запретный список.

4. Существует два известных неконструктивных способа разрешения конфликтов, которые объединяются под названием «Выигрывает только один».

Первый неконструктивный способ разрешения конфликта родителей и детей можно назвать «Выигрывает только родитель»: Родители, склонные использовать первый способ, считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо. Дашь ему волю, так он «на шею сядет», «будет делать, что хочет». Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения: «всегда добивайся того, что ты хочешь, не считаясь с желаниями другого». А дети очень чувствительны к манерам родителей, и с раннего детства им подражают. Так что в семьях, где применяются авторитарные, силовые методы, дети быстро учатся делать то же самое. Они как бы возвращают взрослым преподанный урок, и тогда «коса находит на камень». Есть и другой вариант этого способа: мягко, но настойчиво требовать от ребенка выполнения своего желания. Часто это сопровождается объяснениями, с которыми ребенок в конце концов соглашается. Однако если такой нажим – постоянная тактика родителей, с помощью которой они всегда добиваются своего, то ребенок усваивает другое правило: «Мои личные интересы (желания, потребности) не в счет,

все равно придется делать то, что хотят или требуют родители». В некоторых семьях это продолжается годами, и дети постоянно оказываются побежденными. Как правило, они растут либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными. Но в обоих случаях у них накапливаются озлобление и обида, их отношения с родителями нельзя назвать близкими и доверительными.

Второй неконструктивный способ разрешения конфликта родителей и детей – «Выигрывает только ребенок»: По этому пути идут родители, которые либо боятся конфликтов («мир любой ценой»), либо готовы постоянно жертвовать собой «ради блага ребенка», либо и то и другое. В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать. Все это может быть и не так заметно в пределах семейной «всеобщей уступчивости», но едва они выходят за двери дома и включаются в какое-то общее дело, как начинают испытывать большие трудности. В школе, на работе, в любой компании им уже никто не хочет потакать. В такой семье у родителей накапливается глухое недовольство собственным ребенком и своей судьбой. В старости такие «вечно уступчивые» взрослые часто оказываются одинокими и заброшенными. И только тогда наступает прозрение: они не могут простить себе мягкотелость и безответную самоотдачу.

РЕПОЗИТОРИЙ ИБГУ