

СПРАВЕДЛИВОСТЬ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ: СПОСОБЫ УСТАНОВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ

Тема для беседы с родителями



С. А. Месникович,
доцент кафедры психологии
БГПУ им. Максима Танка,
кандидат психологических наук

«И это после всего того, что я для тебя сделал...», «Я столько сил потратила на твоё воспитание...», «Я так старался, а ты...» – эти фразы, произнесенные в разных ситуациях общения, выражают обиду и разочарование, когда человек вдруг обнаруживает, что не может ничего изменить и получить то, на что рассчитывал. Кому из подростков и родителей не знакомы эти высказывания? Проблема справедливости/несправедливости во взаимоотношениях – одна из самых актуальных и болезненных во многих современных семьях. Попробуем в ней разобраться. Поговорим и о способах профилактики возникновения несправедливых ситуаций в детско-родительских отношениях.

Основные факторы

Психологи давно поняли значимость изучения проблемы справедливости. Оценка человеком ситуации как несправедливой оказывает негативное воздействие на эмоциональную и познавательную сферы его личности, на поведение в целом. Постоянное столкновение подростка с нарушением справедливости (особенно если это касается взаимоотношений с близкими людьми) может стать основой для доминирования в его внутреннем мире негативных чувств и качеств, прежде всего злости, обиды, зависти, агрессивности, мстительности. Эта закономерность распространяется и на взрослых людей, которые часто попадают в подобные ситуации.

«Отец запрещает приводить друзей к нам в квартиру. Он считает, что мы ведем себя очень шумно. Но это несправедливо! Нам ведь нужно где-то отдыхать и общаться! Погода сейчас плохая, на улице неуютно. Я же не могу каждый вечер находиться у друзей, а к себе их не приглашать! Это нечестно по отношению к ним!»

«Моей младшей сестре достается все самое лучшее: сладости, одежда и т. д. Когда она совершает проступки, ее родители не ругают так, как меня. Мама постоянно напоминает мне, что я – старшая, должна уступать и все понимать...»

Это – типичные примеры из рассказов подростков во время консультации у психолога. Они красноречиво свидетельствуют о важности формирования у растущего человека навыков анализа своих представлений о справедливости во взаимоотношениях, а также представлений других людей, которые могут не совпадать с их собственными.

Подросткам и их родителям необходимо учиться учитывать разницу в *возрасте, опыте, целях, интересах* участников взаимодействия. А еще очень полезно знать **основные факторы**, влияющие на формирование представлений о справедливости.

Первый фактор. Пол человека. В ситуациях оценивания мужчины склонны понимать справедливость как универсальный закон (*справедлива та ситуация, в которой точно соблюдались правила, нормы, команды и т.д.*). Женщины, как правило, классифицируют тот или иной поступок с точки зрения участия и заботы (*справедливо рассмотреть эмоциональное состояние человека при совершении поступка, его намерения, проявить сострадание*).

Второй фактор. Ориентация на успех. Вера в справедливость собственных поступков в основном присуща людям, которые в деловых и межличностных отношениях ориентируются на внешний успех. Например, родитель, который всеми силами старается сделать из своего сына отличника, даже вопреки желанию мальчика. Доминирование такой ориентации может привести человека к оправданию любого пути к успеху, справедливым он признает все, что ведет к достижению цели любыми средствами и, естественно, может быть оценено другими людьми как несправедливое поведение.

Третий фактор (от него зависит развитие представлений о справедливости). **Конкретный выбор принципов справедливости, соответствующих различным областям человеческих отношений.** Речь идет о таких принципах, как:

- беспристрастность (человек, выполнивший большую часть работы, заслуживает большего вознаграждения, чем его партнер);

- равенство (все должны получать блага одинаково);
- соблюдение традиций;
- распределение в соответствии:
 - ✓ со способностями,
 - ✓ с усилиями,
 - ✓ с потребностями,
 - ✓ с личностными качествами,
 - ✓ с групповой принадлежностью участников взаимодействия («свои» оцениваются более благосклонно, чем «чужие»).

Вывод. Научитесь анализировать поступок с разных точек зрения, поставив себя на место другого человека и учитывая вышеперечисленные факторы. В некоторых случаях, когда вы поймете точку зрения других людей, ситуация покажется вам не такой уж несправедливой.

Правило обмена

Ричард К. Хьюсман, Джон Д. Хэтфилд считают, что для установления справедливых отношений необходимо руководствоваться правилом обмена. Люди всегда оценивают свои взаимоотношения с кем-либо путем сравнения: что я вкладываю и что взамен получаю. Для хороших отношений важно как отдавать, так и получать. Именно поэтому родитель ожидает от подростка, получившего в подарок дорогую вещь, улучшения успеваемости по школьным предметам. Поэтому же подросток ожидает, что мама не обратит внимания на его позднее возвращение домой только потому, что на прошлой неделе он три дня подряд приходил вовремя.

Слова «и это после всего, что я для тебя сделал...» являются внешним проявлением внутреннего чувства неудовлетворенности, когда то, что человек отдал, как бы не уравнивается тем, что он получил взамен. В этом случае человек чувствует неравноценность взаимоотношений.

Упражнение «Вклад и отдача» поможет как родителям, так и подросткам понять, что на самом деле они отдают и что получают во взаимоотношениях друг с другом, друзьями, родственниками, соседями и т.д., насколько такой обмен их устраивает.

Делим лист бумаги на 2 части. Придумаем название. Например: «Я и Лена». В левой части пишем: «Что я отдаю». Например: *выслушиваю ее жалобы, выполняю за нее домашнее задание по математике* и т. д. В правой: «Что я получаю». Например: *помощь в приготовлении пирога, радость от совместно проведенного досуга* и т. д.

Теперь анализируем списки. В целом вы получаете больше, чем отдаете? Меньше? Или у вас получается поровну и отдавать и получать? Одним словом, у вас есть определенная картина того, что вы вкладываете в отношения с конкретным человеком и что получаете от них. Психологически справедливые отношения определяются **равенством пропорции**

вклад/благо. Если анализ показал: «Я получаю больше», значит, эти взаимоотношения переоценены. Если – «Я получаю меньше» – взаимоотношения недооценены. Причем сравнивают люди по-разному: интересуются, как у других, как было раньше и т. д.

Что происходит дальше? **Когда человек думает, что соотношение вклад/отдача не равное, он начинает ощущать дискомфорт.**

Вариант А. Переживает чувство вины – если вклад переоценен («я получаю больше, чем отдаю»).

Пример из консультативной практики: «Мама постоянно напоминает мне о том, сколько сил и здоровья она потратила на то, чтобы вырастить меня, – рассказывает 14-летняя девочка-подросток. – В детстве я часто болела. Мама возила меня к лучшим врачам, покупала самые дорогие лекарства, отказалась от карьеры, чтобы больше времени уделять мне. Теперь она постоянно твердит, что я перед ней в неоплаченном долгу. С одной стороны, я понимаю, что это так, с другой – иногда бываю с мамой невежливой и даже грубой, когда начинаю понимать, что все равно не смогу полностью отблагодарить ее за все, что она для меня сделала». В данном случае девочка хочет услышать подтверждение своей значимости для мамы, понять суть своего вклада в их отношения. Ее чувство вины по поводу «неоплаченного долга» способствует проявлению агрессивности.

Реакция на переоценку вклада зависит от наличия возможности уравновесить отношения. Если такая возможность есть – человек проявит больше своих позитивных качеств.

Вариант Б. Человек переживает обиду, если считает, что вклад недооценен («Я получаю меньше»). Чувство обиды является в определенном смысле чувством несправедливости.

Люди, которых не устраивает низкая отдача в отношениях, будут стараться восстановить справедливость. Причем способы решения не всегда приводят к желаемому результату. Чаще всего человек выбирает три способа.

Первый способ восстановить справедливость – уменьшение вклада. Он самый простой, самый понятный, с точки зрения обделенного: «Теперь я буду выдавать своему сыну меньше денег на карманные расходы»; «Выгуливать собаку по утрам я не буду, т. к. родители это не учитывают, выговаривая мне за поздние возвращения домой» и т. д.

Второй способ восстановить справедливость – попытка получить большую отдачу. Отсюда требования родителей к подростку проводить больше времени дома, принимать большее участие в уборке квартиры, ценить то, что вкладывается в отношения с их стороны. Т.е. – больше всего того, что у них вызывает чувство справедливости.

Третий способ восстановить справедливость – прекращение взаимоотношений.

Оно, как правило, сопровождается фразами типа: «Видеть тебя не хочу!», «Не буду разговаривать с тобой до тех пор, пока ты не почувствуешь, как несправедлив ко мне!!!», «Я уезжаю жить к бабушке (к отцу, старшему брату)...» и т.д.

Нужно научиться дисциплинировать свое чувство несправедливости, заставить его «работать» вам на пользу, а не во вред. К нему нужно прислушиваться, быть проницательным. Ведь именно чувство несправедливости заставляет нас **изменять** не удовлетворяющую нас ситуацию, восстанавливать справедливость. Без него мы бы не могли понять, что другие иногда не считаются с нашими интересами, нивелируют наши ценности. Главное – начать анализ ситуации с самого себя: «Какие мои качества, эмоции, действия привели к тому, что такая несправедливая ситуация смогла возникнуть?».

Рекомендации по установлению и поддержанию справедливости в отношениях

1. Поймите, что действительно нужно вашему партнеру по общению. Очень часто во взаимоотношениях мы пользуемся неправильной психологической установкой, так как нас всегда учили золотому правилу этики: «Делай для других то, что бы ты хотел, чтобы другие делали для тебя». Но обычно у нас нет никаких сведений относительно того, что другие хотят того же, что и мы.

Вывод. Прежде чем сделать тот или иной вклад во взаимоотношения с каким-то человеком, подумайте, ценен ли для него именно такой ваш вклад.

2. Обеспечьте доверие. Доверие – важный вклад и Отдача в семейных и деловых ситуациях, оно в значительной степени влияет на наше восприятие справедливости в отношениях. В случае недоверия к другому человеку вы ощущаете себя обороняющейся стороной и боитесь, как бы партнер по общению не мог извлечь из этого преимущества для себя: «Поймать его прежде, чем он поймает тебя».

Вывод. Научитесь доверять партнеру по общению.

3. Откажитесь от накопления обид. Предпочитая не выяснять отношения, ссылаясь на занятость и нежелание тратить время на то, чтобы привлечь внимание других к собственному чувству несправедливости, человек собирает внутри себя «коллекцию» невысказанных обид: «Забывтый праздник», «Критика моего внешнего вида», «Обвинения в адрес моего друга»... Наконец, спустя некоторое время такая внутренняя «коллекция» оказывается почти переполнена накопленными ярлыками-вкладышами, являющимися свидетелями молчаливых страданий.

Это в любой момент может привести к серьезному конфликту. Поэтому эффективный способ сохранить добрые отношения – просто вовремя высказаться. Иногда сам факт, что тебя выслушали, полностью меняет восприятие человека. Вспомните, как мало времени мы уделяем беседам с близкими людьми. Чувство обиды другого человека позволяет нам понять его ценности, принципы, «болевые» места. Так мы учимся более внимательно относиться к обидам других людей. А это – важный шаг к взаимопониманию.

Вывод. Выслушайте жалобы другого человека и вы поймете его критерии оценки событий. Расскажите ему о своем восприятии ситуации.

4. Сделайте свои скрытые ожидания открытыми. Часто бывает, что люди не делают чего-либо только потому, что мы не говорим им, чего мы хотим. Наши ожидания относительно их действий являются скрытыми. Когда мы держим эти ожидания в себе, люди не могут знать, чего же мы от них хотим. И когда не соответствуют (иногда просто потому, что не могут соответствовать) нашим ожиданиям, мы обижаемся.

Существует *три грани справедливости*: ваше восприятие, восприятие другого человека, факты. Люди часто чувствуют себя недооцененными только потому, что учитывают лишь собственное восприятие. И никто не может изменить это восприятие, пока оно скрыто внутри вас.

Вывод. Своевременно говорите о своих ожиданиях, целях и намерениях партнеру по общению. Научитесь выяснять ожидания других относительно вас.

5. Используйте силу позитивных установок. Обращайтесь с людьми так, как будто они на самом деле такие, какими они хотели бы быть, – и вы поможете им стать такими. «Эффект Пигмалиона» – прекрасный пример того, что называется «самоисполняющимся пророчеством», его главный принцип – «Если вы думаете, что это должно произойти, – оно произойдет».

Вывод. Рассматривайте партнеров по общению как хороших людей.

Таким образом, для установления и поддержания справедливости во взаимоотношениях необходимо понимание сходства и различия точек зрения на ситуацию другого человека и своей собственной. Важными являются умение выслушать и своевременно высказаться самому, способность формировать позитивные ожидания относительно партнеров по общению, а также умение руководствоваться правилом обмена в отношениях.