ПЛАН:

Введение

1. Конфликты в семьях и способы их управления.
2. Анализ психологических различий между полами (по Д. Грею).
3. Физические различия между мужчинами и женщинами.
4. Общие психологические различия, изначально являющимися причинами возникновения конфликтов.
5. Взаимодополняющие различия, обуславливающие возникновение конфликтов.
6. Экспансивность женщины и скованность мужчины.
7. Насколько различно видят мир мужчины и женщины, настолько часто возникают между ними конфликты по этому поводу.
8. Различие приоритетов у мужчин и женщин как причина возникающий конфликтов.
9. Различное поведение мужчин и женщин в стрессовых ситуациях способствует возникновению семейных конфликтов.

Заключение.

**Введение**

*«Весь мир –театр.*

*В нем женщины, мужчины – все актеры.*

*У них свои есть выходы, уходы.*

*И каждый не одну играет роль».*

Этими словами В. Шекспир предвосхитил одно из фундаментальных положений социальной психологии – то, по которому любые отношения между людьми носят не только межличностный, но и ролевой характер.

Все мы, живя в социуме, занимаем определенную позицию и, одновременно, возложенную на нас функцию. Эту функцию, роль, позицию и связанный с ними образец поведения психологи обозначают термином «социальную роль».

Муж и жена – это тоже социальные роли. И когда эти роли супруги понимают по-разному, если их представления резко расходятся – возникает то, что психологи обозначают термином «конфликт». Например, представители сильного пола свою основную задачу в семье видят в материальном обеспечении, почти начисто забывая о моральной и эмоциональной поддержке, оказываемой мужем жене.

Представительницы слабого пола, напротив, подчеркивают значение подобной поддержке и детально ее обсуждают.

Американский социолог К. Киркпатрик считает, что возможны три основных вида ролей:

* традиционные,
* товарищеские,
* роли партнеров.

**Традиционные** роли предполагают со стороны жены рождение и воспитание детей, обслуживание семьи, преданное подчинение собственных интересов мужу, терпимость и ограничению сферы деятельности.

Со стороны мужа, в этом случае, необходимо: преданность матери своих детей, экономическая безопасность семьи, принятие основных решений, эмоциональная благодарность жене за принятие подчиненности и зависимости.

**Товарищеские** роли требуют от жены сохранения внешней привлекательности, обеспечения моральной поддержки и сексуального удовлетворения, поддержания полезных для мужа социальных контактов.

От мужа требуется восхищение женой и рыцарское отношение к ней, ответной романтической любви и нежности, обеспечения средств для нарядов и развлечений и т. д.

Роли **партнеров** и от жены и от мужа требуют экономического вклада в семью, общей ответственности за детей и т. д.

Но вышеперечисленные роли могут не совпадать, или одна сторона может не находить поддержки своего ролевого поведения со стороны партнера.

Степень совпадения или несовпадения – весьма существенный момент, определяющий характер семейных отношений.

Немаловажную роль играли периодичность эмоциональных отношений членов семьи друг к другу. Эти стадии начинаются глубокой, страстной влюбленностью, постепенно охлаждаются и сходят на нет. На последней стадии это скорее ненависть друг к другу. В этот период нужно постараться не выходить из себя и не наговорить партнеру того, чего он не в состоянии будет забыть и простить, так как после этой стадии, возможно, начнется новый виток спирали в отношениях.

Вообще семейная психология и семейная психотерапия представляют в России довольно молодую, насчитывающую немногим более 30 лет, динамично развивающуюся сферу научных исследований и социальной практики. Первыми в сфере психологической помощи российской семье начали работать врачи психотерапевты.

Сфера психологической и психотерапевтической помощи семье представляет собой обширную междисциплинарную область теоретических научных исследований и поле прикладной социальной практики с пока неясно обозначенными зонами ответственности.

Представители каждой специальности могут выделить в семейной терапии и семейном консультировании свой аспект: врачебный, психологический или социальный. Наряду с разнообразием теоретических воззрений выявилась общность взглядов врачей, психологов и социальных работников на то, что их совместная деятельность приведет к взаимному обогащению идеями и методами работы.

Конфликтолог – это *специальная профессия,* представители которойучаствуют во многих переговорных процессах.

Для того чтобы как-то разрешить конфликтную ситуацию, специалист должен знать суть всех «переменных», влияющих на ход конфликта. Это и характеристики сторон (их ценности, мотивации, устремления, цели), предысторию их взаимоотношений (взаимные стереотипы и ожидания), природу того, что привело к конфликту (его границы, жесткость, периодичность и т. д.).

Нужно также хорошо знать социальную среду, в которой возник конфликт; заинтересованность сторон и другое.

**I.** Конфликт представляет собой столкновение интересов различных групп, сообществ людей, отдельных индивидуумов. Конфликт может быть вызван существенными причинами, затрагивающими сами основы, а может быть и иллюзорным, воображаемым конфликтом, когда люди полагают, что их интересы несовместимы и взаимоисключают друг друга, а на самом деле можно не обострять конфликт, жить в мире и согласии.

По «теореме Томаса» если несовпадение интересов между людьми есть, но оно не ощущается, не чувствуется ими, то такое несовпадение не приводит к конфликту. И наоборот, если между людьми имеется общность интересов, но сами участники ощущают друг к другу враждебность, то отношение между ними будут обязательно развиваться по схеме конфликта.

Объективные конфликты создают потенциальную возможность для возникновения конфликта.

Субъективные факторы в межличностном конфликте складываются на основе индивидуальных (социально-психологических, физиологических, мировоззренческих и т. д.) особенностей конфликтующих личностей.

Эти факторы в наибольшей степени определяют динамику развития и разрешения межличностного конфликта и его последствий.

Отдельного внимания требуют семейные конфликты – важнейшие для человека. Среди трудностей общения в семье можно выделить три:

*Первая трудность.* Споря, мужчина и женщина часто не обращаются друг к другу, во всяком случае, они высказываются не так, чтобы партнер их понял. Нередко бывает, что супруги уже оставили надежду в чем-либо убедить друг друга и даже не пытаются общаться серьезно. При этом они в сотый раз произносят одни и те же слова, упреки в адрес партнера, заведомо зная, что партнер не вникает в суть дела. Вместо того чтобы вместе искать какое-то решение, устраивающее обоих, они стараются унизить партнера.

*Вторая трудность.* Даже в тех случаях, когда мы обращаемся к собеседнику ясно и прямо, он может не слышать нас. Часто люди не придают значения тому, что говорят. В споре мы бываем настолько поглощены мыслями о нашей следующей фразе, нашем следующем аргументе, что мгновенно забываем слова, которые нам в этот момент говорят. Но если мы не слышим, что говорит другая сторона, если мы в это время придумываем, что бы такое сказать поумнее – это не общение.

*Третья трудность.* Иногда нам все же случается внимательно слушать собеседника, но и тогда мы не всегда точно понимаем смысл того, что он говорит. К примеру, в споре молодой пары жена считает, что фраза «проведем отпуск дома» означает – «будем сидеть в квартире», а ее муж в это выражение вкладывает совсем другой смысл: «будем отдыхать, ходить купаться, загорать, но не на юге, а дома, в городе».

Обычно конкретные советы по преодолению трудностей общения в литературе сводятся к следующему: активно слушать и контролировать, правильно ли мы поняли сказанное. На первый взгляд кажется, что слушать – очень легко. На самом деле это не так, особенно когда мы спорим. Если мы слушаем внимательно, то не только понимаем точку зрения собеседника, но и чувствуем его эмоциональное состояние. Тем самым мы положительно влияем на собеседника: помогаем ему лучше говорить, лучше излагать свои мысли. Кроме того, партнер, видя в наших глазах понимание, осознает, что не тратит время зря. И главное: когда одна сторона слушает, не следует готовить мысленно ответ, его всегда можно успеть сформулировать. Лучше постараться в тот момент лучше понять восприятие партнером ситуации, его желания.

Многие из нас, чтобы выиграть в споре, стараются с самого начала показать, что не придают большого значения мнению собеседника. Если партнер видит, что вы слушаете его невнимательно, то он начинает думать только о том, как бы ему лучше преподнести свою точку зрения и совсем не слушает ваши аргументы. Поэтому надо показать собеседнику, что он услышан и понят.

Понять собеседника – совсем не значит согласиться с ним. Вы можете прекрасно понимать точку зрения партнера и полностью с ней не соглашаться. И пока вы не убедите собеседника в том, что его понимаете, вам не объяснить ему свою точку зрения – не стоит строить иллюзий.

А вот если партнер знает, что вы его понимаете и, тем не менее с ним не согласны, у вас гораздо больше шансов убедить его в правильности своего мнения.

Говорить надо о себе, а не о партнере. Очень часто люди занимаются тем, что обсуждают и осуждают мысли, поступки другой стороны: «твои родители для тебя дороже семьи» и т. п. Гораздо полезнее будет рассказать партнеру, как подействовали какие-то его слова и поступки на самого человека: «Я перестала чувствовать твою любовь» вместо «ты бессердечный».

Дело в том, что когда человек критикует черты характера в своем партнере, либо его поступки, он может легко доказать (хотя бы сам себе), что это все не так и что обвиняющий говорит неправду. А вот когда человек говорит о своей реакции, о своих переживаниях, то он сообщает партнеру ту же информацию, но не вызывает при этом защитной реакции, которая позволяет ему «не пропустить» эту информацию в собственную душу. Защитные механизмы человеческой психики не пропускают такую информацию в сознание, так как задача этих механизмов – поддерживать в человеке положительную самооценку, и в ответ на обидные слова типа «ты лентяй, не думаешь о своей семье» (которые возможно и справедливы) психическая защита тут же выдает человеку, что обвинитель попросту злой и жестокий человек, поэтому и говорит плохие слова. То есть в разговоре надо обойти, обмануть этот защитный механизм. Говорить нужно о проблеме, а не о партнере. Если близкие друг другу мужчина и женщина при вспыхивании спора начинают друг на друга смотреть как на противников, то они подвергают большому риску свои чувства. Их эмоциональная привязанность теперь уже зависит от преодоления какой-то общей жизненной трудности, будь то отношения с родителями, или покупка телевизора. При этом все, что говорит одни из них, другой воспринимает как что-то направленное лично против него.

Каждый из супругов переходит в защитную позицию, становится болезненно чувствительным и уже совершенно не думает об интересах своего супруга. Нужно вовремя сказать: «Мы с тобой одна семья. Если сделаем по-твоему – обидно будет мне, а если сделаем по-моему – недовольна будешь ты». Это легче сказать мужчине, женщине – труднее.

Психотерапевты рекомендуют дать возможность собеседнику «выпустить пар», то есть дать высказаться, дать выход эмоциям: гневу, страху, обиде; а затем можно спокойно продолжить спор. Этот способ эффективен, если сторона сама сохранит при этом спокойствие, иначе спор станет бессмысленным и неуправляемым.

Американский психолог С. Рей на основании собственного опыта и жалоб своих пациентов приводит основные правила поведения, названные «когда ваши отношения не клеятся, а вы оба хотите остаться вместе и наладить их».

Вот некоторые из них:

* укрощайте свой гнев любыми подходящими способами;
* когда вы не можете больше общаться, оставайтесь и просто обнимите друг друга.

Существуют основные способы (методы) управления конфликтом.

**Соперничество** – это способ, ориентированный на власть, на утверждение собственного положения. При соперничестве один удовлетворяет свои потребности за счет другого. Соперничество может означать «отстаивание своих прав», защиту своей точки зрения.

**Согласование** противоположно соперничеству. При согласовании человек игнорирует свои собственные потребности, чтобы удовлетворить потребности другого. В этом способе присутствует элемент самопожертвования, великодушия и милосердия. При этом происходит подчинение приказу другого человека, его точке зрения при полном нежелании этого делать.

**Уклонение** (отстранение) может выступать как дипломатическое откладывание решения вопроса до лучших времен или просто возможность избежать угрожающей ситуации. Человек не сразу удовлетворяет свои потребности и потребности другого. Уклонение - это неуверенный способ управления конфликтом.

**Сотрудничество** – противоположно уклонению. Это самоуверенный и вместе с тем совместно действующий способ. Сотрудничество предполагает попытки выработки какого-то решения с другим лицом, которое удовлетворяет потребности обоих. Сотрудничество между двумя лицами может принимать форму исследования разногласий для выяснения обеих точек зрения и заключения условий, которые каким-то образом выведут к стремлению найти творческое решение взаимных проблем.

**Компромисс** – это среднее между согласованием и сотрудничеством. Цель его заключается в нахождении средств взаимоприемлемого решения, которое частично удовлетворяет обе стороны. Компромисс больше уступает сотрудничеству и менее согласованию. Компромисс обозначает спорный вопрос определения, чем уклонение, но не исследует его в такой степени как сотрудничество. Компромисс может означать желание идти на примирение, проявление уступок или нахождение быстрого половинчатого решения.

Компромисс сохраняет остатки конфликта для обеих сторон, давление (соперничество) дает мнимую победу, конфликт при новых условиях и в том и в другом случае возродится.

Наиболее эффективен **интегративный** способ преодоления конфликта, когда вырабатывается новый вариант решения, не совпадающий ни с одной из позиций, но при этом каждая сторона может считать его своим. Этот способ очень трудоемок, но он в состоянии исчерпать конфликт: многие проблемы в процессе детального обсуждения становятся малозначительными или просто исчезают.

**II.** Муж и жена совершенно по-разному воспринимают причины семейных конфликтов. Американец Джон Грей, широко известный в мире эксперт в области человеческих вообще и семейных, в частности, отношений, исследовал множество семейных пар, анализировал их конфликты и пришел к выводу, что мужчины и женщины не похожи буквально во всем, что и является основной и самой большой причиной возникающих семейных конфликтов.

Он сравнивает женщин и мужчин с жителями разных планет и призывает не пытаться переделывать своего партнера на свой манер, а оценить и использовать во благо уникальные качества партнера.

Джон Грей разъясняет новую стратегию, направленную на то, чтобы снять напряженность в отношениях и сделать их более теплыми. Первый шаг к этому – признание того факта, что мужчины и женщины – создания очень разные и что существующие между ними различия велики и многочисленны.

Кто сказал, что жизнь в браке – это непременно борьба?

Напряженность, обида и конфликты возникают только тогда, когда мы не понимаем друг друга.

Каждый из нас ожидает чего-то от своего партнера; ожидания эти зачастую неправомерны.

Сейчас во взаимоотношениях мужчины и женщины главная проблема не в деньгах, хотя мы иногда склонны так думать. Она – в общении. Сегодня взаимоотношения складываются из заботы об эмоциональных потребностях друг друга. За последние пятьдесят лет они у женщин сильно изменились. Да и у мужчины потребности эмоционального характера сейчас совсем иные. Мы – другое поколение людей, мир стал совсем другим, изменились и наши надежды и чаяния.

С точки зрения мужчины, настоящая любовь – это когда не надо ничего менять. Встретив «подходящую» женщину, он сначала присматривается, потом позволяет себе полюбить и любит ее уже такой, какая она есть. Мужчина ожидает от женщины того же, но она об этом не подозревает.

Когда женщина ищет себе партнера, ей нужен человек, в обществе которого она чувствовала бы себя комфортно, о ком бы могла заботиться и кого сумела бы полюбить. Но где-то внутри нее зреет недовольство: «У него большой потенциал, я это знаю. Он на многое способен. Любовь способна на все. Я буду просто любить его. Я буду с ним, и он изменится».

К сожалению, мужчины здесь ничего изменить в женщинах не в состоянии. Уж такие они, но женщины могут научиться быть более гибкими, тогда как мужчины, в свою очередь, в состоянии научиться принимать это свойство как должное, женщина всегда будет хотеть изменить мужчин.

Различия между мужчинами и женщинами легче всего начать перечислять с физических. Наиболее явная разница в их системе воспроизведения. Но тщательное изучение обнаружило и другие серьезные физические различия. Например, такие.

У мужчин, как правило, более толстая кожа, чем у женщин. Поэтому морщины у них появляются позже.

У женщин более короткие голосовые связки, чем у мужчин, поэтому у мужчин голос более низкий.

У мужчин более густая кровь и примерно на 20 % больше кровяных телец, чем у женщин. Это означает, что мужчины потребляют больше кислорода и поэтому более энергичны. Мужчины также дышат глубже женщин, а женщины - чаще.

Мужчины и женщины отличаются не только биологически и анатомически, но и психологически. Например, давно замечено, что, по сравнению с мужчинами, женщины обладают большей интуицией, больше интересуются любовью и любовными взаимоотношениями, иначе реагируют на стресс. У них также возникают другие проблемы и недовольства при взаимоотношениях. Было абсурдным предполагать, что все эти различия носят целиком культурный характер и закладываются в людях с детства.

Рассматривая человеческие особенности, глупо предполагать, что каждый мужчина и каждая женщина подходят к описанию некого стереотипного образа мужчины или женщины. В реальной жизни все мужчины и женщины различны. «Реальный» мужчина обладает целым рядом качеств, мужских и женских одновременно. «Реальная» женщины тоже имеет свойства, которые являются и мужскими и женскими. Однако есть существенные различия, которые наблюдаются у всех мужчин и женщин. Обычно мужчины говорят о мужских качествах, тогда как женщины – о женских.

Основная проблема, связанная с обобщением относительно полов, связана с тем, что люди начинают думать, что с ними что-то не так, когда не подходят под стереотип. Но слишком громоздко каждый раз напоминать при обобщении, что люди противоположного пола могут также обладать такими свойствами, если их достаточно хорошо развить. Чтобы избежать этого, следует считать, что обобщение насчет мужчин является описанием их мужских качеств, а обобщение насчет женщин – женских.

Женщины всегда отрицали те аспекты, которые делали их такими, какие они есть, с тем, чтобы развить свои потенциальные свойства, более присущие мужчинам. Иными словами, отрицали до некоторой степени свои женские качества, чтобы казаться более мужественными. Точно так же мужчины отказывались от многих своих мужских черт, чтобы использовать свой «женский» потенциал.

Разумеется, развитие их внутреннего потенциала является признаком роста. Но чтобы избежать новых проблем, надо научиться это делать без ущерба для основных качеств и свойств.

Многим женщинам сегодня хочется быть похожими на мужчин. Они требуют большей любви, свободы и уважения в ущерб их собственным женским достоинствам и качествам. Феминизм не только подтолкнул женщин к стремлению стать похожими на мужчин, но и был ошибочно истолкован как *необходимость* подобного перевоплощения. В итоге женщины отказались от своих очень существенных качеств, свойственных их женской натуре.

С другой стороны, многие мужчины в ответ старались быть мягкими и чувствительными, чтобы угодить таким женщинам. Этот новый чувствительный мужчина был отвергнут женщинами как «нытик» или «милый, но не желанный». Став более женственными, эти мужчины отказались от многого, свойственного их мужской природе. Они расстроены, потому что понимают, что ценности добрых старых пятидесятых уже не работают, но не могут ясно понять, что же нужно делать.

Невозможно дать четкий стереотип, который подошел бы каждому мужчине и каждой женщине. Однако ответ на этот вопрос следует искать там, чтобы уважать и ценить свою естественную сущность, одновременно развивая потенциал. Проблему нельзя решить, отказавшись от собственных основных свойств в пользу другого пола.

Психологические различия между мужчинами и женщинами можно сравнить с отражением в зеркале. Когда вы смотрите в зеркало, то видите себя. Когда же вы присмотритесь повнимательнее, то обнаружите, что, хотя отражение и похоже на вас, оно сильно отличается. Вы видите зеркальное отображение, где все перевернуто наоборот. Женская психология – это зеркальное отображение мужской психологии. Во многих отношениях мужчины и женщины похожи на свои отражения – разные, но взаимодополняющие.

Осознать эту разницу можно с помощью двух взаимодополняющих сил. Речь идет о центробежной и центростремительной силах. Центробежная сила направлена к центру, центробежная - прочь от центра. Эти две явно противоположные силы хорошо иллюстрируют взаимодействие мужчин и женщин. Центробежная сила стремится вынести что-то наружу, эта сила расширяющего действия, а центростремительная сила втягивает при вращении вещь в центр. Будучи сжимающей силой, в каком-то смысле она не дает вещам разлететься.

Эти силы можно сравнивать с мужской и женской психологией. Подобно расширяющей силе, женской сознание заставляет ее двигаться от центра. Женщине по своей натуре свойственно отходить от себя и тянуться к другому. Когда она влюбляется, ее очень легко совсем забыть про себя, и во взаимоотношениях она легко может быть подавлена другим человеком. Мужчины же обладают тенденцией «сжиматься» при взаимоотношениях с женщиной. Раз женщина приняла его, он начинает уходить в себя, сосредотачиваясь в основном на собственных потребностях, а не желаниях своей партнерши. Подобно центростремительной силе, он сдерживает себя, так что шансов потерять себя мало. При любых взаимоотношениях ему куда легче быть эгоистом и невнимательных к другим, даже не сознавая этого.

Одной из главных проблем у женщины является то, что она забывает о собственных потребностях, полностью «растворяется» в своем партнере. Поэтому важнейшая задача женщины – сохранение самой себя. Точно так же главной трудностью для мужчины становится необходимость преодолеть тенденцию к самопогружению и эгоизму.

Обычно если мужчина высказывается, он уже предварительно перетасовал свои мысли и определил главную, которой хотел бы поделиться. Только тогда он открывает рот. Женщина же зачастую говорит для того, чтобы добраться до сути дела. Анализируя свои мысли и чувства вслух, она выясняет, куда ей хочется направиться. Когда мужчинам требуется уйти в себя, чтобы разобраться в своих мыслях, женщины проясняют все, открыто делясь своими мыслями с другими. При этом женщина не всегда знает, куда это ее приведет, но верит, что именно туда, куда требуется. Для женщин поделиться – означает найти саму себя. Часто мужчины сердятся на женщину потому, что не могут понять этой разницы. По незнанию они вмешиваются в естественный женский процесс или считают это пустой тратой времени. Мужчина, понимающий эту разницу, способен выслушать и поддержать женщину, не осуждая ее.

У мужчин и женщин абсолютно контрастирующие стили общения. Женщины начинают разговор с беспорядочной кучи всяких мыслей, который на первый взгляд между собой совершенно не связаны, и постепенно приходят к главному, тому, что они собственно и хотели сказать. Не надо долго и подробно объяснять мужу, что *вы утром пошли в ванную, так как хотели умыться и пойти со своей подругой в магазин, чтобы купить ту самую кофточку, которая вам приглянулась в прошлый раз, но как только вы залезли в ванну сломался кран и поэтому вы никуда не пошли.* Вот так говорить не надо. Говорить нужно только основную мысль: *в ванной сломался кран.* И все!

Так как в этой тираде мужчина увидел несколько проблем, которые на его взгляд женщина вешает на него:

1. Женщине приходится идти на рынок с подругой, вместо того, чтобы пойти с ним;
2. Упрек, что понравившаяся вещь не была куплена в прошлый раз;
3. И только потом он услышит о сломанном кране.

Но на его взгляд все три проблемы будут одинаково важны; если он с третьей из них справится, то первые две он примет как упрек в свой адрес, а так как решить эти две проблемы он не в силах, то этот упрек скорее разозлит его, по крайней мере возмутит до глубины души.

Так как у женщин формулировка проблемы приходит во время произнесения предложения вслух, а мужчина выдает вслух только итоговое заключение, то эти разные способы общения приводят к ненужному напряжению. Он раздражается из-за его изначального непонимания экспансивного подхода женщины. К сожалению, он представления не имеет, что на самом деле чувствует его жена. А какова же внутренняя реакция женщины на сконцентрированный подход мужчины, который заранее, ставит жену перед фактом, что «летом свей семьей поедут туда-то, и надо все спланировать». Само собой женщина мгновенно обижается, ее гордость уязвлена. И она восклицает: «Какой ты невнимательный! Как ты можешь принимать такие решения, не посоветовавшись со мной? Ты думаешь только о себе, и семья тебя нисколько не волнует…» Нечего и говорить, что ссора в самом разгаре. Женщина ошибочно полагает, что муж принял окончательное решение и не собирается выслушивать ее мысли по этому поводу. Она не осознает, что он как раз много думает о ней, о семье. Он вполне готов все обсудить, но, к сожалению, полагает, что ей это известно. Как видно из вышесказанного – мужчины и женщины говорят на разных языках. Из-за этого складывается совершенно разное восприятие супругами причин конфликта между ними.

Насколько различно видят мир мужчины и женщины?

Мужчины и женщины видят мир так, будто на них одеты разные очки. Обобщая, можно сказать, что мужчины видят мир с «фокусированной», а женщины – с более «экспансивной» точки зрения. Это довольно верное наблюдение.

Сознание мужчины так устроено, что они связывают одну вещь с другой, пока не создадут полной картины. Это такой способ, когда одна часть связывается с другой, чтобы создать одно целое.

Женское сознание расширено; оно интуитивно охватывает сразу всю картину и только постепенно различает отдельные детали и исследует их связи с целым. Ее сознание больше обращает внимание на контекст, нежели на содержание.

Разница в ориентации оказывает большое влияние на ценности, приоритеты, инстинкты и интересы. Поскольку «женское открытое сознание» осмысливает нашу взаимосвязь, женщины больше интересуются любовью, взаимоотношениями, общением, признаниями, совместными действиями, интуицией и гармонией. Точно так же мужское «сфокусированное» сознание связывает отдельные части в целое, поэтому мужчины больше нацелены достижение результата, на власть, конкуренцию, логику и эффективность.

Поскольку сознание женщины расширено до будущего, она, естественно, беспокоится, что потенциально может случиться. С другой стороны, сфокусированное сознание заставляет мужчин более концентрировать внимание на достижении своих целей. Если мужчины беспокоятся, как бы добраться до пункта назначения, то женщины волнуются, что будет, когда они туда прибудут.

Все это можно увидеть, наблюдая за мальчика и девочками, идущими в поход. Пока мальчики обеспокоены, как добраться из пункта А в пункт Б, девочки уже готовят еду, которую они будут есть, прибыв в пункт Б.

Когда мальчики добираются до пункта Б, они начинают спрашивать друг друга:

* Кто-нибудь принес еду?

В ответ слышится:

* Не знаю… Я забыл… Думал ты возьмешь.

Они оказались неподготовленными, им и в голову не пришло позаботиться о том, что они там будут есть, потому что их внимание было сконцентрировано на достижении цели. Поскольку от рождения мальки лишены широкого сознания, они ежедневно свой лозунг: «Будь готов». Чтобы нормально взрослеть, мальчики должны научиться быть готовыми. Девочкам такая тренировка не нужна: их открытое, экспансивное сознание и так уже принимает меры подготовки. Подобно радару, открытое сознание их предупреждает обо всем, что может пойти наперекосяк. Но, уделяя внимание только подготовке, девочки зачастую опаздывают, или же они могут решить, что путешествие слишком опасно, и остаться дома. Ведь куда проще быть храбрым, если не осознаешь возможных последствия своих действий.

Контраст между тем, как мужчины и женщины смотрят с лицо миру, станет особенно ясным, если сравнивать мужской бумажник с женской сумкой. Женщины таскают с собой большие тяжелые сумки, ярко и красиво разукрашенные, тогда как мужчины носят легкие, простые черные или коричневые бумажники, в который можно положить лишь самое необходимое: водительские права, кредитные карточки и деньги. Никогда нельзя быть уверенным в том, что обнаружится в женской сумке. Даже она сама не всегда об этом знает. Но в одном можно быть уверенным: так есть все, что может понадобиться не только женщине, но и другим.

Мужчины и женщины по-разному входят в комнату. Мужчина, войдя, выбирает определенное место, направляется к нему, потом смотрит на одну вещь, на другую, на третью, пока не освоится в обстановке. Его первая реакция – сфокусировать внимание, а потом открыть его и расширить. Женщина же, входя в комнату и окидывая ее быстрым взглядом, видит одновременно массу вещей. В этом смысле она разглядит всю комнату, прежде чем направиться к какому-то определенному месту.

Когда мужчина сосредоточен, он полон энергии. Женщина же наоборот, если слишком сосредотачивается – быстро перегорает, особенно если попадает в деловую разнообразную обстановку. По этой причине женщины, как правило, больше любят ходить за покупками, чем мужчины. Мужчина способен минут 30 самое большее, ходить по магазину, потом он начинает уставать. Женщин несколько часов в универмаге расслабляют, помогают рассредоточиться и помолодеть. Когда он идет в магазин, его цель – купить продукты; когда он идет на работу, его цель – заработать деньги.

Мужчина так устроен, что может сосредоточиться в определенный отрезок времени лишь на чем-то одном; когда его прерывают, он теряет нить. А женщина способна говорить по телефону, смотреть, чтобы не сбежал суп, утешать ребенка и реагировать на рассказ мужа, и все это одновременно. Точно так же сильно отличаются мужчины и женщины, сидящие за рулем.

Это распространенные примеры мужской тенденции к сфокусированному сознанию и женской наклонности к женскому сознанию. Эти примеры могут послужить основой для решения многих часто возникающих проблем и конфликтов в общении между мужчиной и женщиной.

Необходимо подчеркнуть различие первоочередных потребностей в любви:

1. Ей нужно забота, ему – доверие.
2. Ей нужно понимание, ему – принятие таким, какой он есть.
3. Ей нужно уважение, ему – признательность.
4. Ей нужна преданность, ему – восхищение.
5. Ей нужно признание, ему – одобрение.
6. Ей нужно подкрепление уверенности, ему – поощрение.

Не осознавая, что является важным для представителей противоположного пола, мужчина и женщина не понимают, чем и до какой степени могут обидеть своего партнера. Обиды и конфликты легче всего возникают там, где не удовлетворены первоочередные потребности партнера. Женщина обычно не понимает, что ее манера взаимоотношений не только не заряжена поддержкой, но и ранит его мужское «Я». Она может попытаться быть чуткой к чувствам мужчины, но, поскольку они имеют различные приоритеты, ее женский инстинкт не позволяет угадать, что нужно партнеру.

|  |  |
| --- | --- |
| **Обычные ошибки женщин** | **Почему мужчина чувствует себя нелюбимым** |
| 1. Она пытается улучшить его поведение или помочь непрошеным советом | Он чувствует себя нелюбимым потому, что она перестала *доверять* ему. |
| 2. Она пытается изменять или контролировать его поведение, делясь своими переживаниями или отрицательными чувствами. (Нет никакого криминала в том, чтобы «поплакаться в жилетку», но только не тогда , когда за этим кроется попытка манипулировать мужчиной или наказать его) | 2. Чувствует себя нелюбимым потому, что она не *принимает* его таким*,* какой он есть. |
| 3.Она не признает того, что он реально делает для нее, и лишь жалуется по поводу того, чего он не сделал. | 3. Он чувствует, что его не любят, потому что она не *ценит* того, что он делает. |
| 4. Она корректирует его поведение и указывает, что ему делать и как поступать, словно малому ребенку. | 4. Он чувствует себя нелюбимым оттого, что она не *восхищается* им. |
| 5. Она выражает свой укор не прямо, а в форме риторических вопросов типа: «Как ты мог?». | 5. Он чувствует себя нелюбимым потому, что она взяла назад все *одобрительные* слова, которые некогда говорила ему. Он больше не чувствует себя отличным парнем. |
| 6. Когда он принимает решение или проявляет инициативу, она поправляет или критикует его. | 6. Он чувствует себя нелюбимым потому, что она не *поощряет* его делать что-то самому. |

Точно так же, как впадают в заблуждение женщины, не понимающие первоочередных потребностей мужчин, совершают ошибки и сами мужчины.

Они обычно не признают, что их манера общения с женщинами неуважительна и не свидетельствует о поддержке. Мужчина даже может осознавать, что его партнерша несчастлива с ним, но, не понимая, *почему* она чувствует себя нелюбимой и *что* ей нужно, не знает, как изменить это положение.

|  |  |
| --- | --- |
| **Обычные ошибки мужчин** | **Почему женщины чувствуют себя нелюбимыми.** |
| 1. Он не слушает ее, легко отвлекается, не задает вопросов, которые свидетельствовали бы о его сопереживании. | 1. Она чувствует себя нелюбимой потому, что он не проявляет к ней внимания и *заботы.* |
| 2. Он воспринимает выражение ее чувств буквально и начинает поучать ее. Он думает, что она просит его решить ее проблемы, поэтому принимается давать советы. | 2. Она чувствует себя нелюбимой потому, что он не *понимает* ее. |
| 3. Он слушает ее, но сердится и упрекает за то, что она испортила ему настроение или унизила его. | 3. Она чувствует себя нелюбимой потому, что он не *уважает* ее чувств. |
| 4. Он выражает свое пренебрежительное отношение к ее чувствам и нуждам, подчеркивая, что дети или работа гораздо важнее. | 4. Она чувствует себя нелюбимой потому, что он не *предан* ей и не ставит ее в особое положение. |
| 5. Когда она расстроена, он принимается объяснять ей, почему прав он, а не она, и почему ей не стоит переживать. | 5. Она чувствует себя нелюбимой потому, что он не *признает* ее чувств, а, напротив, внушает ей, что все это блажь, и отказывает ей в поддержке. |
| 6. Выслушав ее, он ничего не говорит или просто уходит. | 6. Она чувствует себя нелюбимой потому, что он не *подкрепляет* ее уверенности, столь необходимой женщине. |

Конфликты зачастую происходят потому, что партнеры инстинктивно переносят свои собственные потребности на другого. Поскольку среди первоочередных запросов женщины фигурируют забота, понимание и т. д., она автоматически окружает своего любимого заботой и пониманием. А мужчины воспринимают эту поддержку, напротив, как выражение недоверия, ибо его приоритетом является не забота, а доверие к нему. Далее, поскольку партнер не реагирует положительно на ее заботу, женщина не понимает, почему он не испытывает к ней признательности за поддержку. Мужчина же, со своей стороны, тоже отдает свою любовь партнерше – но не так, как ей нужно. В результате оба попадают в замкнутый круг и неспособны удовлетворить потребности друг друга. Многие опускают руки при осложнении взаимоотношений. Поддерживать же их становится значительно легче, когда ты понимаешь первоочередные потребности партнера.

Другой важной категорией различий между мужчинами и женщинами можно считать их реакцию на стрессовую ситуацию. Если сказать коротко, мужчина реагирует на стресс более объективно и аналитически, а женщина – более субъективно и чувственно.

Обе стороны уязвимы в ссоре, но они полностью не осознают вреда от этих ссор. Не стоит несерьезно относиться к ним. Хотя ссорящиеся и не наносят друг другу никакого физического вреда, они наставляют друг другу синяки на психологическом уровне, которые долго заживают.

Поскольку мужчина черпает свою силу из объективного анализа ситуации, он, естественно, не сознает, насколько уязвимы и тонки чувства женщины. Соответственно, может не обращать внимания на них, как будто это что-то несущественное, не в пример его идеям и мыслям. Если мужчина эмоционально расстроен, он, как правило, не способен ссориться, не обижая при этом женщину. Более того, он и представления не имеет, насколько глубоко ее обижает. В этих случаях мужчина похож на слона в посудной лавке. **конфликт семья мужчина женщина психологический**

Точно так же, хотя и не общепринято, женщина может обидеть мужчину своими безапелляционными суждениями. Одно лишь неодобрительное замечание вроде «тебе бы надо было», исходящее от расстроенной или вставшей в оборонительную позу женщины, и все – мужчина замолчал. Он инстинктивно замыкается в себе. Только что он был открыт и внимателен, и вот он уже холоден и груб. Главная разница между обиженным мужчиной и обиженной женщиной в том, что мужчина куда меньше *осознает,* что его обижают.

Очень часто женщины пытаются заставить мужчину поделиться в тот момент, когда ему требуется помолчать и все переварить в уме. Ей и в голову не приходит, что она раздувает пламя отрицательных и темных чувств в мужчине, пытаясь вытащить их наружу. Она делает это инстинктивно и из лучших побуждений. Поскольку, будучи женщиной и, соответственно, в основном субъективной, она знает, что ей самой требовался бы кто-то, способный вытащить ее из скорлупы, если она расстроена и ей нужно провентилировать свои чувства.

Одним словом, в стрессовых ситуациях мужчине требуется время и пространство, чтобы найти объективное решение (положительное поведение), а женщине – время и внимание, чтобы найти субъективное решение (положительное отношение). Если они не находят в себе сил поддерживать себя в нужный момент, то рискуют попасть под влияние своих «темных» сил. В этой связи важно вовремя заметить четкие симптомы усиливающегося стресса, и тогда будет легче вернуться в уравновешенное состояние.

**Заключение**

Как видно из всего вышеизложенного, поведение мужчины и женщины весьма различно как в стрессовой ситуации, так и в будничной обстановке. Различный тип мышления и восприятия действительности, с одной стороны, мешает, а с другой – взаимодополняет полноценные взаимоотношения между супругами. Главное вовремя понять партнера, не ломать его под себя, понять, что он полноценная, сформировавшаяся личность. Иначе совместная жизнь будет казаться просто невозможной. Если люди не могут сами разобраться в своих взаимоотношениях, тогда приходит на помощь психология, призванная помочь супругам найти точки соприкосновения, наладить семейные отношения, какие-то компромиссные решения, разрешить внутриличностный и межличностный конфликты.

Поэтому раннее обращение к психологу можно рассматривать и как профилактическую меру.

Во всем мире существует сеть консультативных психологических кабинетов, куда люди регулярно обращаются за помощью. А многие семьи имеют своего «домашнего» психолога, значимость которого аналогична значимости семейного врача. В странах бывшего СССР пока нет такой традиции, но развивающееся общество неизбежно придет к необходимости подобной формы психологического содействия.

Таким образом, при наличии подходящего психологического климата, обеспеченного помогающими отношениями, реализуется индивидуальный потенциал человека двигаться вперед к зрелости.

Такие люди начинают более открыто выражать свои истинные чувства перед членами своей семьи и перед другими людьми. Например, муж, разгневанный на свою жену, начинает выражать это чувство в тех ситуациях, в которых раньше сохранял спокойствие. Это приводит к тому, что он начинает ощущать себя самим собой, а жена, чувствуя его открытость, идет на контакт с ним, и супруги впервые заводят разговор о глубоких чувствах друг друга. Здесь психотерапия помогает разорвать порочный круг: когда клиент выплеснул долго копившиеся чувства, последние теряют свою взрывную силу, более соответствуют ситуации и скорее будут поняты. С другой стороны, клиент обнаруживает, что семейные отношения могут быть построены на основе реальных чувств, а не на основе защитных реакций.

Человек становится сильнее, когда обнаруживает, что может выразить нежность, обиду, опасение – и его не предадут. Он обучается тому, как начать и поддерживать хорошую двустороннюю коммуникацию, основанную на глубоком понимании чувств и мыслей другого человека, их смысла для партнера; может разрешить себе увидеть жизнь глазами одного из членов своей семьи. А в результате – позволить себе и другим людям быть самими собой.

**Список используемой литературы:**

1. А.Г. Здравомыслов. Социология конфликта. Москва. 1996 г.
2. А. Добрович. Общение: наука и искусство. Москва. 1996 г.
3. Социально – политический журнал /№ 2 / 1997 г.
4. Социально – политический журнал / № 3 / 1999 г.
5. В. Леви. Искусство быть другим. Изд. «Питер». 1993 г.
6. С.В. Ковалев. Психология семейных отношений. Москва. 1987 г.
7. А.А. Богданович. Супружеская жизнь: гармония и конфликты. Москва. 1990 г.
8. Д. Грей. Марс и Венера в будни и праздники. Москва. 1997 г.
9. М. К. Тутушкина. Психологическая помощь и консультирование. Санкт-Петербург. 1999 г.