

М.І. Савіна. Синергетичний підхід в подоланні сімейних конфліктів

Сьогодні весь світ переповнений величезною кількістю конфліктів. Конфлікти торкаються майже усіх сфер життєдіяльності людства. Не минули вони, нажаль, і сучасні сім'ї. Сім'я – є найважливішим осередком розвитку особистості: саме в ній народжуються взаємини, саме в ній молоді люди навчаються взаємоповазі, терпінню, взаєморозумінню, саме в родині зростають і виховуються діти, для яких батько й мати є первинним зразком для наслідування, і саме завдяки сімейним взаєминам людина вчиться любити.

Життя людини складається із взаємовідносин, в яких інколи виникають непорозуміння. Конфлікти і непорозуміння, розбіжності можуть виникати в сім'ях з різних причин, але найголовнішою причиною – є відчуття незадоволення. Відчуття незадоволення торкається незадоволення життєвих потреб. Коли наші потреби задоволені, то ми можемо продуктивно взаємодіяти, бути ефективними і щасливими, але коли потреби не задоволені, то ми наповнюємося незадоволенням й роздратованістю. Роздратованість призводить до проявлення егоїзму.

Виокремлюють наступні основні потреби людини:

- 1) фізичні потреби – турбота про тіло, здоров'я, правильне харчування;
- 2) інтелектуальні потреби – розумова стимуляція мозку;
- 3) соціальні потреби – взаємини з навколишнім світом, спілкування;
- 4) духовні потреби – дотримання традицій, слідування духовним настановам, отримання духовних знань.

Якщо хоча б одна із цих потреб не задоволена, то особистість починає стикатися з життєвими труднощами і проблемами. Всесвітньовідомий психолог А. Маслоу висловив припущення [5], що людська поведінка визначається широким спектром потреб. Він розбив ці потреби на п'ять категорій і розташував їх у визначеній ієрархії. В основі цієї ієрархії лежали насущні потреби (їжа, вода, житло), а на вершині – більш високі індивідуальні запити (визнання, самовираження). За А. Маслоу, «людина постійно чогось хоче» [5]. Коли потреби найнижчого рівня задоволені хоча б частково, людина починає рухатися до задоволення потреб іншого, і не обов'язково наступного, рівня ієрархії.

У своєму життєвому шляху, людина проходить наступні рівні розвитку:

1. "Пошук їжі" – турбота про насичення, живлення.
2. "Пошук притулку" – турбота про здоров'я і захист.
3. "Пошук знань" – прагнення досягнути інтелектуальне.

4. "Пошук реалізації" – усвідомлення і реалізація глибинних аспектів життя.

Якщо людина прагне до реалізації себе як особистості, їй необхідно потурбуватися, передусім, про перші рівні розвитку, оскільки незадоволені потреби нижчих рівнів постійно турбуватимуть її. В родинному житті, для запобігання конфліктів, необхідно, передусім, вирішити питання потреб перших рівнів, питання захисту і турботи, на тло яких гармонійно накладаються потреби вищих рівнів.

Причина конфлікту криється в егоїстичному бажанні людини вирішувати власні проблеми і не піклуватися ні про кого іншого. Розглянемо три варіанти виходу з конфлікту: 1) виграш – програш; 2) програш – програш; 3) виграш – виграш.

Варіант 1. Виграш – програш. Існує тоді, коли одна сторона конфлікту виграє, а інша програє, тобто – потреби одного задовольняються, а потреби іншого ні. Конфлікт до кінця не вичерпано.

Варіант 2. Програш – програш. Потреби обох сторін не задоволені. Конфлікт до кінця не вичерпано – програють обоє.

Варіант 3. Виграш – виграш. Потреби обох сторін беруться до уваги, дія через співпрацю, повагу, турботу, гармонійну взаємодію.

Третій варіант виходу з конфлікту можна назвати *концепцією синергії* [3; 4]. У разі синергії відбувається «помножена, подвоєна сила енергії», де $1+1=2$ і більше. Люди домовляються, співпрацюють і виграють обидві сторони. Найбільший виграш досягається у тому випадку, коли, незважаючи на присутність відмінностей, ці відмінності взаємодоповнюють одна одну, завдяки чому досягається гармонія та успіх.

Кожну конкретну проблему можна вирішувати, володіючи знаннями про те, що кожна особистість є відмінною одна від одної, кожен із нас – окремий світ зі своїм унікальним мікрокосмом, це складна система, що поєднує як матеріальне, так і духовне в собі одночасно. Кожна особистість – це складна синергетична система, яка може розвиватися усвідомлено, або деградувати.

Усвідомлюючи свою унікальність та унікальність кожного, особистість починає взаємодіяти, діяти спільно («синергетика» англ. *synergetics*, – означає «спільно діючий») [4], використовуючи свої якості та розуміючи якості та потреби іншого.

Якщо в родині діють саме таким чином, з поваги та любові, то взаєморозуміння та взаємодія в ній будуть. І разом з цим прийде гармонія у взаємини між кожним членом родини. Якщо розглядати сім'ю, як складну систему, організацію, в якій діють та взаємодіють між собою її члени – частини системи, то з точки зору організаційної синергії – сім'я – це «злагоджена командна взаємодія окремих елементів системи, що забезпечує її функціонування в оптимальному режимі ефективності», а синергетичний ефект – це додатковий результат, отриманий від тісної злагодженої взаємодії окремих елементів системи, членів родини. Необхідно зауважити, що даний ефект може бути як позитивним, так і негативним. «При низькій організованості системи сума її властивостей буде менше суми властивостей компонентів» [3].

Зрештою, стає зрозумілим, що для вирішення конфліктів необхідно вживати заходи ефективної взаємодії між членами родини. Конфлікти можна вирішувати наступним чином:

1. Визнати, що проблема існує.
2. Зрозуміти точку зору іншої людини.
3. Поставитися до проблеми не прив'язаним чином – відсторонитися від неї і спостерігати за нею з боку, не ототожнено.
4. Прийняти рішення і здійснити вчинок, задовольняючи потреби обох.

Також необхідно розуміти особливості гендерної психології, психології чоловіка та жінки. В родині чоловіки і жінки, згідно своїх фізіологічних та психологічних особливостей, виконують різні ролі. Чоловік в сім'ї, в стосунках захищає свою сім'ю на зовнішньому рівні, від усіх незгод, які може приносити навколишній простір. Жінка також є захисницею, але на тонкому, внутрішньому рівні. Вона створює захисну броню зі своєї турботи, теплих почуттів, уміння створити потрібний настрій, тонкої інтуїції і властивої жінці від природи вибірковості, уміння відділяти і обирати лише хороше, добре, таке, що приносить користь і успіх родині. У цьому виражається її якість берегині. У психології чоловіка закладено бажання бути дуже значимим для жінки, так само як в жіночій природі закладено бути найприємнішою для чоловіка.

Для запобігання конфліктів, подружжю необхідно, передусім, розвивати любов один до одного. Існує сім періодів, фаз любові [6]:

1. *Насичення або "хімія любові"*. Триває приблизно 18 місяців. Коли чоловік і жінка зустрічаються і закохуються один в одного, у них в організмі виробляються певні гормони, які ніби забарвлюють світ в яскраві кольори. У цей період голос коханої людини здається незрівняним, будь-яка недотепність здається дивовижною.
2. Наступна фаза, яка обов'язково настає після першої, коли почуття заспокоюються, це фаза *пересичення*.
3. Третя фаза називається *відраза*. Вона обов'язкова для будь-яких довготривалих стосунків. На фазі відрази починаються сварки, концентрація на недоліках, які є у партнера.
4. Наступна фаза, це *терпіння*. Сварки між партнерами тривають, але вони мають не такий фатальний характер, як в попередньому періоді, оскільки обоє знають, що коли сварка закінчиться, стосунки знову відновляться.
5. П'ята фаза – фаза *обов'язку, або поваги* – це перша стадія любові. До цього любові ще не було. Кожен з подружжя починає думати не про те, що він мені повинен, а про те, що я йому можу дати. Зосередженість саме на своїх обов'язках розвиває особистість.
6. Шоста фаза – це *дружба*. Дружба – це серйозна підготовка до любові.

7. Сьома фаза – це *любов*. До неї йдуть усе життя. Любові навчаються через різні життєві ситуації, причому в довготривалих, близьких стосунках. До любові ми зріємо, відмовляючись від егоїзму всередині себе. Любов може дозрівати тільки в довготривалих стосунках. Істинна любов – безкорислива, чиста, без домішок егоїзму.

Нам потрібно навчитися терпіти і любити того, кого нам було послано, розширювати своє серце і цінувати тих, хто поряд з нами. Ми не повинні вимагати щось від іншої людини, а просто маємо бути віддані нашій любові. Відданість – ця головна якість любові. Якщо у вас «закінчилася любов», будьте впевнені – вона ніколи і не починалася. Любов залежить від кваліфікації чоловіка і дружини, тобто від їх розуміння своєї ролі і обов'язків в сім'ї. Якість і міра розвитку любові безпосередньо залежить від якостей особистості і від ступені розвитку її свідомості, від розуміння також своїх чоловічих і жіночих якостей [2].

Конфлікти не виникають у людей, які відчують щастя та задоволення. І у досягненні жінкою мети бути щасливою є три основні складові [1]:

1. *Любов*. Оскільки наріжним каменем щасливого подружжя є любов, ви маєте знати, як пробудити та зберегти любов вашого чоловіка. Ці принципи діють незалежно від віку або ситуації, і діють завдяки природним якостям жіночності.

2. *Гідність*. В подружжі важливо виробити такі взаємини, в яких є взаємоповага, взаєморозуміння, прийняття іншої людини, її якостей та особливостей, не допускаючи «панібратства» у цих взаєминах.

3. *Бажання*. Подружжя має навчитися висловлювати свої бажання без негативного забарвлення, а з любов'ю, і не потрібно чекати, щоб хтось із подружжя здогадався про ваші бажання, їх просто треба висловити, і відповідь не забариться.

Мудра жінка ніколи не вказуватиме чоловікові на його слабкості і промахи і проявлятиме розуміння в тих випадках, коли він помиляється, всіляко даючи зрозуміти, що і в цьому випадку він не перестав бути значимим для неї [7]. А якщо жінка проявляє себе інакше, підкреслюючи свою перевагу, словами і діями занижуючи значущість чоловіка, у чоловіка це викличе почуття гніву. Гнів виникає саме через незадоволену потребу бути для неї кимось значимим.

Якщо чоловік знаходиться ніби «під каблуком», у нього немає серйозної мети в житті, якої він намагається досягти, жінка не поважає такого чоловіка і не може бути йому вірною і відданою. Відповідальний чоловік прив'язаний до своєї мети, свого обов'язку, при цьому він може бути дбайливим і люблячим чоловіком. Він обирає мету і самовіддано слідує до неї, а жінка пишається таким чоловіком і готова багато що зробити для нього, для того, щоб допомогти йому досягти бажаного. Для жінки важливо приймати свою жіночу природу. Природа жінки полягає в тому, щоб привести в гармонію навколо себе світ, якщо не увесь, то хоча б в сімейних стосунках. Жінка народжена дарувати любов і приймати любов, підтримувати і надихати чоловіка і дітей, допомагати порадою, проявляючи повагу. Бути жіночною, м'якою, бути надійним другом для кожного члена сім'ї. Жіночність, все те, що виходить від жінки, те, що відчують інші в спілкуванні з нею – це показник її внутрішнього стану. Можна скільки завгодно правильно і красиво одягатися, створювати образ, імідж, але це може бути рівносильне тому, як відрізняється той, що дійсно любить від того, хто грає роль того, що любить.

Якість життя людини залежить від її інтересів, від того, що вона дивиться, слухає, говорить, про що спілкується і робить. Бажання і потреби людини створюють її оточення. Якщо щось не так у вашому оточенні, то погляньте – чи туди ви йдете, чи дійсно це те оточення, яке збагачує вас і веде до найвищої мети вашого життя?! В першу чергу важливо, що у вас усередині, чим ви живете, «дихаєте», що ви дивитесь, слухаєте, говорите, що надихає вас, чи надихаєте ви когось і на що? Внутрішній зміст – ось що перетворює вас, ось що створює вашу особистість.

Як ми бачимо, вирішення конфлікту можливе через розуміння себе та іншого, через розуміння потреб, ролей та обов'язків своїх та іншого. Шлях до гармонійних взаємин у подружжі складний та тривалий, проте можливий і реальний, і насамперед, дієвий. Істинна безконфліктна взаємодія виникає тоді, коли подружжя дивиться один на одного через призму поваги і любові. Істинна любов розвивається у довготривалих взаєминах – любов досягається через гармонію взаємного діалогу, гармонію взаємин, взаємоповагу. Повага до особливостей природи один одного і прагнення щиро допомагати один одному, з плином часу виявляється у формі безкорисливої любові, що призводить до процвітання у взаєминах, гармонії та щастя.

Література

1. Анделин Х. Очарование женственности / Хелен Анделин. – М., 2011. – 480 с.
2. Гадецкий О. Законы судьбы, или Три шага к успеху и счастью / О. Гадецкий. – Саратов: Психология Третьего Тысячелетия, 2010. – 348 с.
3. Капица С.П. Синергетика и прогнозы будущего / С.П. Капица, С.П. Курдюмов, Г.Г. Малинецкий. – М.: Эдиториал УРСС, 2001. – 283 с.
4. Князева Е.Н. Основание синергетики. Человек, конструирующий себя и своё будущее / Е.Н. Князева, С.П. Курдюмов. – М.: КомКнига, 2007. – 232 с.
5. Маслоу А. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу. – 3-е изд., Перевод с англ. – СПб.: ПИТЕР, 2008. – 352 с.
6. Рузов В.О. Семейная нектарология / В.О. Рузов. – М.: Философская книга, 2007. – 150 с.
7. Торсунов О.Г. Законы счастливой семейной жизни / О.Г. Торсунов. – М.: Ведабук, 2006. – 150 с.

Маріанна Іванівна Савіна, науковий співробітник лабораторії загальної та етнічної психології Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України.