

## Проблемы общения в семье

Общение связано с информацией, которой обмениваются люди о том, что происходит в мире, в котором они живут. Однако в общении важно не только его «содержание» — сообщение, информация, слова... Для того чтобы грамотно и полноценно общаться, необходимо учитывать и внутренний смысл подразумеваемых эмоций и поступков, который является *глубинным уровнем общения*, его основной составной частью.

Каждый раз, когда мы разговариваем с другими людьми, в этом процессе участвует всё наше существо. Можно «прочитать» своего собеседника, не используя его слова, — по выражению лица и, особенно, глаз, по жестам и тону голоса, дыханию и положению тела в пространстве, поведению и даже по его ... молчанию. Другими словами, устное общение собеседников имеет два измерения: **вербальный и невербальный уровень**.

Мы живём в эпоху, в которую всё большее влияние приобретают средства массовой информации. В то же время это век ужасающего взаимного отдаления людей, *век одиночества в толпе*. Отсутствие глубокого общения создаёт порой такие психологические проблемы, которым трудно противостоять, и вылечить их становится всё труднее. Это относится и к обществу в целом, и к каждой отдельной семье.

*Супружество* — это внутренняя потребность глубокого общения друг с другом, желание пускать любимого человека в свой внутренний мир, делиться с ним мыслями, чувствами, эмоциями, чаяниями, вместе обсуждать всё то, что занимает и тревожит, это и *надежда быть услышанным и понятым*. Таким образом, общение способствует взаимному узнаванию, «знакомству» супругов, а позже — родителей и детей.

Важно, чтобы в жизни семьи присутствовало **постоянное живое общение**: не внешнее, поверхностное, словесное, но глубокое, душевное и духовное. Не общий язык объединяет две или три души, а общие интересы, чаяния и устремления. Из этого рождаются общие эмоции, общая радость и общее волнение. Всё это можно найти только в браках и семьях, члены которых сумели сохранить живую связь и нормальные взаимоотношения друг с другом. Поэтому, если что-то идёт не так в семье, если что-то «не складывается» во взаимоотношениях, прежде всего, необходимо проверить качество общения между членами этой семьи. Если уже долгое время разговоры между супругами или родителями и детьми ограничиваются фразами, вроде «что у нас сегодня на ужин?», «ребёнок вернулся?», «садись за уроки», «пойду, заплачу за квартиру» и пр., то общением это назвать никак нельзя.

Зачастую во время общения люди не принимают в расчёт, что **одни и те же слова не всегда имеют одинаковое значение**. Поэтому информация, которую мы передаём, должна быть всегда, насколько это возможно, *ясной, законченной и свободной от двусмысленностей*.

Иногда собеседники не столько передают информацию друг другу в процессе общения, сколько стремятся выразить подтекст, стоящий за их словами. В ряде других случаев вербальная и невербальная стороны общения заметно отличаются друг от друга: одно говорят слова, и совсем другое — выражение лица и взгляд или тон голоса.

В течение нашего общения с другими людьми у нас может сложиться впечатление, будто они так же, как и мы, понимают значение используемых нами слов, или что они одинаково с нами чувствуют и проживают

обсуждаемое. Между тем, в реальности, другие люди могут составить совершенно другое мнение, отличное от нашего, о том, что нам представляется важным. Придать этому иную степень важности. Например, человек использует какое-то слово и вкладывает в него определённый смысл, а его собеседник в это же время слушает и понимает нечто совершенно другое. Таким образом, слова наполняются иными чувствами, иным смыслом и содержанием, а значит, имеют зачастую какое-то другое и хорошо если не противоположное значение. Всё это может создать у нас впечатление, что человек, с которым мы разговариваем, не считается с нами, не чувствует нас, поскольку что-то, являющееся для нас жизненно важным, оставляет его равнодушным и совершенно не трогает его. Разумеется, такие разные реакции не могут не привести к небольшим трениям. В итоге, люди часто отдаляются друг от друга.

К проблемам общения можно отнести и известное явление, когда люди **«слушают, не слышат»** собеседника. Мы слушаем другого человека, можем даже смотреть на него, но при этом наши мысли заняты чем-то посторонним, и сказанное собеседником не достигает нашего ума. Такое поведение может отвечать всем *внешним* условиям настоящего общения и в то же время быть лишённым самой его сущности — *связи с «внутренним человеком»* собеседника.

Если супруги хотят сохранить свой брак живым, то, сколько бы они ни были заняты, они найдут, должны *найти время для общения* как друг с другом, так и со своими детьми. Если общение не происходит постоянно, члены семьи в конце концов отдаляются друг от друга, возникает отчуждение, которое, вполне возможно, закончится разделением, разводом, развалом семьи.

Большинство столкновений и прочих проблем во взаимоотношениях можно было бы избежать, если бы в семье существовала **«готовность выслушать»**. Разумеется, такая готовность должна быть присуща всем членам семьи, а не только одному из них. И, конечно, «слушать» кого-то не означает непременно «слушаться» этого человека во всех его желаниях и прихотях.

Насколько хорошо человек умеет слушать своих собеседников, обычно прямо пропорционально его *душевному богатству и воспитанию*. Слушая кого-либо, необходимо полностью и сознательно следить за ходом беседы. Иногда *внимание рассеивается*, мы отвлекаемся, но не подаём вида и обманываем собеседника, лицемерно показывая ему, будто участвуем в разговоре. Но желательно прервать человека, с которым разговариваем, сказать ему «прости(те), но я потерял ход беседы» и, если нам действительно неинтересно, найти возможность *тактично закончить разговор* вместо того, чтобы продолжать его, не слушая собеседника.

Всё вышесказанное относится в полной мере и к семейному общению. Как часто в разговорах с родителями, мужем или женой либо с детьми мы лишь делаем вид, будто внимательно слушаем наших домашних! Сами же в это время поглощены собственными или семейными проблемами и лишь иногда вставляем какие-нибудь ничего не значащие слова, чтобы «поддержать разговор». Такое поведение не остаётся незамеченным домашними, огорчает их, поскольку зачастую говорит о нашей равнодушии к ним, и постепенно *иссушает семейное общение*, сводит его на «нет».

**Разочарование и чувство одиночества** — это явные результаты недостаточного, *неполноценного общения между супругами*. Это происходит,

когда один из них показывает свой внутренний мир, делится со своей второй половиной каким-то очень личным и зачастую ценным переживанием, а другой не понимает всего этого и, возможно, даже намеренно искажает смысл сказанного, что унижает и разочаровывает супруга или супругу. Если это происходит постоянно, то душевное расстояние между мужем и женой и степень их одиночества будут день ото дня увеличиваться всё больше.

Чего мы ждём от общения с родными и близкими людьми? Представьте себе, что человек слушает члена своей семьи, но при этом не выказывает никакого уважения к сказанному. Внезапно он начинает выражать явное **противодействие и отрицание точки зрения собеседника**, противостоит ему, даёт понять, что слушал его, но ни с чем не был согласен, и всё это делает очень грубо, нетактично. Такая реакция, скорее всего, огорчит, даже ранит того, на кого она направлена. Отсюда легко можно сделать вывод, что, разговаривая с человеком, с которым у нас хорошие отношения, мы должны быть **готовы и к несогласию** собеседника с нашим мнением. И всё же мы надеемся, что это несогласие, если оно есть, будет выражено в подходящий момент, в деликатной форме, не ранит нас, а также, что нашим оппонентом будут приведены доказательства правильности его точки зрения.

Любое общение может быть только **обоюдным**. Например, любые попытки супружеского общения обречены на неудачу, если один из супругов не желает обсуждать что-либо со своей второй половиной, *постоянно и намеренно* ограничивается лишь *односложными ответами или репликами* и показывает своё *полное нерасположение к беседе*. Довольно скоро это приводит к разрыву общения и отношений, а также к попыткам найти «на стороне» человека, с которым можно было бы общаться.

Эти *обходные пути* в поисках объекта общения зачастую умаляют в человеке чувство собственного достоинства, а это чувство — очень важная составляющая истинного, настоящего общения. Действительно, насколько мало человек уважает самого себя, настолько труднее ему общаться с другими людьми. Таким образом, человек попадает в замкнутый круг, из которого ему довольно трудно будет выбраться.

**Полноценное общение** предполагает в собеседниках цельные и зрелые личности, стремящиеся к гармонии, людей с открытым сердцем, которые отличаются прямоотой, искренностью и живостью. Таким людям мы легко доверяем, поскольку они вселяют в нас чувство уверенности и стабильности, позволяют нам верить, что мы знаем, куда идём, и чувствовать себя комфортно и свободно. Когда один собеседник *смотрит в глаза другому* и его лицо украшается *улыбкой*, он привлекает нас, располагает к себе, и мы готовы ему даже простить какую-то вину. Напротив, *сердитое, суровое или мрачное выражение лица*, а также постоянные *увёртки и увиливания* собеседника делают его для нас неприятным и даже опасным. Это заставляет нас «держаться дистанцию» и оставаться насторожёнными по отношению к нему.

**Отсутствие открытости в общении** способствует постепенному исчезновению доверия, любви и самоуважения. Иногда два человека живут вместе, но при этом во взаимоотношениях между ними царит хаос, поскольку нет внутреннего общения. Напротив, человек может телесно находиться далеко от другого, но чувствовать себя тесно с ним связанным.

В некоторых случаях люди «взрываются», ощущают **неконтролируемый гнев**. Само по себе это чувство означает не так уж много, однако его проявления могут оказаться разрушительными, а иногда даже нанести *непоправимый вред взаимоотношениям*. Именно поэтому и взрослым,

и детям в семье желательно научиться *сдерживать себя и не поступать необдуманно* во время вспышки гнева как своей собственной, так и кого-либо из домашних.

Самое большое препятствие для общения — это **эгоизм**, выпячивание своего «эго». Дух индивидуализма, полной автономии, абсолютной независимости человека от всех и вся сегодня можно назвать всепроникающим. В семье, проникнутой этим духом, царят отчуждение и отсутствие хорошего, правильного общения, вплоть до того, что один член семьи зачастую даже не представляет, чем занимаются и о чём думают остальные, не говоря уже об отсутствии общих дел и ответственности, интересов и устремлений. Подобный *тип совместного жития* можно охарактеризовать, скорее, как «*гостиничный*», что, разумеется, не является ни желаемым, ни приемлемым. Только в такой семье, в которой «я» стало практически одним с «ты», общение является полноценным и преодолевает любые преграды.