Институт Английского Языка

# Реферат

по психологии:

*О психологии семьи как малой группы.*

 студентки группы ЗПЛ 7

 Мельник П.С.

2000 г

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Введение1. Общие закономерности общения
2. Общение супругов
3. Ревность
4. Влияние биоритмов на супружескую жизнь
5. Стадии эмоциональных отношений супругов
6. Усталость от общения

ЗаключениеЛитература | 3355911131418 |

ВВЕДЕНИЕ

Семья важна для психического развития детей, для удовлетворения таких психологических потребностей взрослых и детей, как признание (принятие, одобрение) человека значимыми для него людьми, моральная поддержка, сознание защищенности от посягательств, личностный комфорт.

*Семья –* группа людей, связанных брачными или (и) кровно-родственными отношениями, общим бытом, хозяйством, взаимопомощью и моральной ответственностью.

Важное значение в жизни семьи играют *межсупружеские отношения,* которые по своему содержанию значительно сложнее, чем может казаться на первый взгляд. От их психологического наполнения существенно зависит, является ли брак счастливым или неудачным, благополучна ли семья.

Различают следующие психологические характеристики  *межсупружеского общения:*

доверие друг к другу без опасений взаимного неприятия и осуждения;

сходство в отношениях к окружающему миру, людям;

уровень несловесной коммуникации, выражающийся в правильном понимании без слов выражений лица, поз, взглядов, жестов друг друга;

наличие общих символов, например, своих словечек, ласковых прозвищ, обращений, а также семейных обрядов, традиций;

частые задушевные разговоры;

частая демонстрация сходства в понимании семейных ролей, ролевых ожиданий, повседневных функций, обязанностей;

безоценочное взаимное принятие друг друга;

высокий уровень сочувствия, сопереживания;

ситуации душевной помощи, поддержки друг друга в трудных ситуациях.

Неизбежной стороной семейной жизни являются **конфликты.** Причин тому сколько угодно (расхождение мнений и по поводу способов отдыха и приемов воспитания детей, и распределения денег и пр.).

Используя данные современной психологической науки, нейрофизиологии и других наук о человеке, давайте попытаемся выяснить, почему любящие друг друга люди вдруг становятся врагами, почему наступает разлад в их взаимоотношениях. Итак, сначала об известных ныне общих закономерностях общения.

1. ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОБЩЕНИЯ

Как мы знаем, всякое общение начинается прежде всего с восприятия человека человеком, с предварительной оценки его, формирующей эмоционально-интеллектуальное отношение к нему. В этом процессе играют роль и полученные о человеке сведения, и жизненный опыт, и другие еще не известные факторы, порождающие непосредственное эмоциональное отношение – симпатию или антипатию.

Как показывают исследования современных грузинских психологов, человеческое сознание воспринимает действительность не "напрямую", а через посредство особого психофизиологического явления, которое они назвали установкой. Это своеобразный предварительный настрой, предрасположенность организма к восприятию того или иного предмета с определенных позиций, это неосознанная предвзятость при восприятии.

Где-то в человеческой психике существует как бы набор цветных стеклышек: радостно – оранжевых, безжизненно-синих, ядовито-зеленых, тоскливо-черных и т.д. И стоит только нам направить взгляд на того или иного человека или подумать о нем, как какой-то таинственный механизм тотчас же устанавливает перед нашим взором (даже мысленным) то или иное стеклышко, которое как бы окрашивает образ воспринимаемого предмета в свой цвет, порождая соответствующее впечатление от него, авансом создавая у нас положительное или отрицательное отношение к нему.

Установка может быть выработана всевозможными способами и средствами, в том числе и словесным воздействием. Это подтверждают и некоторые эксперименты. Взрослым испытуемым были показаны фотоснимки людей. Задание заключалось в том, чтобы, посмотрев в течении некоторого времени на портрет, затем словесно охарактеризовать изображенного на нем человека, выразить свое мнение о нем. Но, перед тем как показать каждый снимок, испытуемым давались различные инструкции, разные "сведения" об изображенном на нем человеке.

Например, показывая портрет молодого мужчины, одной группе испытуемых говорили: "Сейчас вы увидите портрет героя", а другой – "Сейчас вам покажут фотоснимок преступника".

Как оказалось, каждый третий испытуемый находился под влиянием этой установки. Например, при установке "преступник" воспринимаемый по снимку человек описывался так: "Этот зверюга понять что-то хочет. Смотрит умно и без отрыва. Стандартный бандитский подбородок, мешки под глазами, фигура массивная, стареющая, брошена вперед". И об этом же человеке при установке "герой": "Лицо волевое, мужественное, с правильными чертами. Взгляд выразительный Волосы всклокочены, небрит. Ворот рубашки расстегнут. Видимо, это герой какой-то схватки, хотя у него и не военная форма". Как видим, никакого "стандартного бандитского подбородка" уже не обнаружено…

Хранящаяся в блоках памяти человека информация, прошлый опыт, а также состояние организма. особые черты характера весьма существенно могут влиять на восприятие события или другого человека в данный момент, придавая ему ту или иную окраску, подчеркивая одни моменты и отбрасывая другие.

Если восприятие человеком всего сущего происходит через установку, значит, нам надо, по-видимому, с самого раннего детства воспитывать у каждого человека особый настрой, особую активно-положительную гуманистическую установку на восприятие других людей. Это, так сказать, "разлитая доброта" к людям, к каждому человеку, доброжелательность авансом. Такая установка – порождение и необходимое условие формирования и развития нашего образа жизни. Особенно необходима она для регулирования взаимоотношений между супругами, для общения в семье.

2. ОБЩЕНИЕ СУПРУГОВ

Общение супругов, подчиняясь общим закономерностям общения людей друг с другом, имеет и свои особенности. Обусловлены они прежде всего обязательным совместным проведением всей жизни, кроме рабочего времени. Сотрудники, товарищи по работе, друзья и даже влюбленные, хотя не всегда имеют возможность быть вместе, когда им хочется, но зато в любое время они могут приостановить или сделать менее интенсивным это общение, если они не хотят быть рядом ("позабыть" о встрече, оказаться вдруг "очень занятыми" и т.п.). Супруги же лишены этой возможности. Традиция заставляет их почти все свободное время быть вместе. Они "обречены", если пользоваться терминологией экзистенциалистов, на совместное пребывание – в одной квартире, а довольно нередко и в единственной комнате. Это, может быть, вызовет недоумение, возражение у многих молодых супругов, для которых "обязанность" быть рядом с самым милым человеком – предмет каждодневных мечтаний, но не учитывать это нельзя.

Мишель Монтень в "Опытах" рассказывает, что Ликург, легендарный законодатель Древней Спарты, предельно ограничил общение супругов. Он повелел, чтобы мужья жили отдельно от жен и могли встречаться с ними лишь тайком, в укромных местах и в лесах. Это способствовало не только тому, что молодые спартанцы не изнеживались, не теряли своего воинственного духа: трудности встречи значительно усиливали привязанность супругов друг к другу. Немало выдающихся людей пользовались этими установками Ликурга и в более позднее время.

Тридцативосьмилетний Карл Маркс писал своей жене, что "постоянное общение порождает видимость однообразия", что "мелочи повседневной жизни" от этого "непомерно вырастают", в то время как глубокие страсти в результате близости своего объекта "принимают форму обыденных привычек". Стоит людям ненадолго расстаться, как все становится на свое место: казавшиеся раньше великими, важными неприятные мелочи снова оказываются мелочами, а "глубокие страсти… вырастают и вновь обретают присущую им силу под волшебным воздействием разлуки"…

3. РЕВНОСТЬ

Но в общении супругов есть еще одна деликатная тонкость: они в отличие от посторонних людей вступают в интимную связь. А это накладывает определенный отпечаток на их взаимоотношения. Теперь они не могут уже рассматривать друг друга как "чужих" мужчину и женщину. Они стали родными и близкими. Количество моральных норм, регулирующих обычно взаимоотношения мужчины и женщины в обществе, теперь, в семье, нередко сокращается. Супруги могут позволить себе в общении друг с другом то, чего никогда бы не позволили во взаимоотношениях с посторонними – в словах, жестах и т.д.

В первое время все это может казаться обоим супругам очень милым. Они все более "рассекречиваются" друг для друга, и не всегда, к сожалению, в необходимых границах…

И еще одно новое обстоятельство появляется во взаимоотношениях бывших просто влюбленных при вступлении в брак – ревность. Разные люди ревнивы в различной степени – от нуля до психопатических размеров. Есть люди, которые и до вступления в брак были в высшей степени ревнивыми. Но почти у всех "степень ревности" после вступления в "законный брак" повышается.

Лет двадцать пять – тридцать назад в наших солидных изданиях можно было прочитать, что ревность – это "отвратительный пережиток прошлого", "низменное чувство, порожденное частнособственническими отношениями", что стоит лишь сознанию человека возвыситься до уважения личной свободы и достоинства других людей, как речи о ревности прекратятся сами собой, поскольку при таких условиях это чувство невозможно и для его возникновения не будет никаких поводов.

Несмотря на категорически разгромное или, во всяком случае, крайне неодобрительное отношение к ревности со стороны некоторых философов и писателей, в народе живет старое поверье: ревнует – значит, любит. Для многих людей ревность – одно из приятных доказательств любви, и воспринимается она ими – в определенных дозах – с удовольствием. Например, в некоторых исследованиях молодые люди, моделируя, сочиняя образ идеального супруга, отметили, что они не хотели бы, чтобы их избранник или избранница были совершенно лишены этого чувства. Даже их небогатый жизненный опыт убедил их, что ревность способна подогревать остывающую в покое полной уверенности и надежности любовь. Теперь все чаще попадаются не только в художественной, но и в публицистической и научной литературе утверждения, что и ревность в какой-то мере имеет право на существование.

Социальные психологи различают два вида ревности: ревность тираническую и ревность "от ущемленности". Первая присуща обычно людям эгоистичным, деспотичным, самодовольным, эмоционально холодным, не способным на бескорыстную любовь. Для них супруг, вообще сексуальный партнер – это лишь объект наслаждения. Они не умеют уважать его личность, стремятся подавить, подчинить его целиком.

Ревность "от ущемленности" свойственна обычно людям с тревожно-мнительным характером, неуверенным в себе, склонным к преувеличению опасностей и неприятностей, страдающим комплексом неполноценности. Их ревность проявляется, может быть, и в более мягких формах, однако постоянная демонстрация ее оказывается таким же непереносимым ядом для любви, семейного счастья супругов.

Нередко ревность имеет своим источником проекцию собственной супружеской неверности, ненадежности на другого супруга. Это так называемая обращенная ревность. Она служит подчас если не основной причиной, то, во всяком случае, дополнительным стимулом к измене…

А. И. Герцен говорил в свое время, что радикально уничтожить ревность – значит уничтожить любовь к лицу, заменив ее любовью к женщине или мужчине вообще, то есть любовью к полу. Многие наши исследователи считают, что трудно найти хотя бы одного влюбленного, кто не испытывал бы никогда чувства ревности, безразлично относился бы к поведению любимого человека, что ревность и родилась, очевидно, как одно из средств самосохранения, самозащиты и "реанимации" любви и потому уничтожить, устранить ее можно только вместе с любовью.

Чувство ревности зависит не только от того, насколько сильна любовь, но и от качеств, особенностей самого человека, в том числе и от того, насколько уважительно относится он к другим людям. Ведь можно и при великой любви не демонстрировать такой же великой ревности, а можно и без особой любви испытывать и бурно проявлять ревность, если эта маленькая любовь принадлежит большому эгоисту.

Как и другие чувства, ревность проявляется далеко не одинаково у разных людей, принимая всевозможные формы, от самых благородных и трогательных до самых диких, бесчеловечных.

Некоторые советуют использовать чувство ревности для самоусовершенствования, но это едва ли под силу каждому человеку. И не только потому, что для этого далеко не у всех в такой ситуации, в таком состоянии хватит рассудка, но и потому, что любят ведь не только "хороших". Любовь очень редко базируется на расчетах. В. Г. Белинский говорил, что она основана на "капризе сердца": ведь бывает, что любят человека, даже если разумом не одобряют своего чувства к нему, а бывает и наоборот, к человеку, казалось бы, достойному во всех отношениях, не испытывают того особого тепла, которое зажигает свет в глазах, "не лежит душа", "не любится он" – и все тут. "Не по хорошу мил, а по милу хорош" – это ведь народная мудрость.

Конечно, выяснение отношений с помощью тарелок и прочей домашней утвари не украшает человека. В любой обстановке надо стремиться оставаться человеком, сохраняя чувство собственного достоинства (даже если это и кажется подчас совершенно невозможным, невыносимым). А сохранять достоинство – это значит не только не терпеть унижения, оскорбления со стороны других, но и самому не допускать недостойных поступков по отношению к другим людям.

Но, в общем, конечно, ревнивцам не позавидуешь, как говорится. Люди, не умеющие побороть в себе это чувство, как правило, несчастны. Более того, несчастны вдвойне, потому что они одновременно являются и мучителями, и мучениками, и тиранами, и рабами, они живут в вечной тревоге. Создавая атмосферу недоверия, постоянных подозрений в измене, они и сами задыхаются в ней. Они всегда готовы устроить скандал своему супругу – при малейшем поводе и даже без повода, наедине и публично. Все это отражается на их взаимоотношениях с другими людьми, на всей их жизни, в том числе и на половой, приводит к болезненным психическим травмам. Поэтому надо избавляться от этого чувства с молодых лет, лечиться самостоятельно (самовоспитанием, самовнушением, тренировкой воли, самообладания) и с помощью врачей-психиатров. Одним из самых эффективных средств борьбы с этим чувством является стремлением человека осмыслить, проанализировать его как бы "со стороны", найти корни, источник каждой вспышки.

Но и супругу, партнеру следовало бы в данном случае брать на себя часть заботы – для общего блага семьи: стараться не давать никаких поводов, предлогов для ревности, проявлять больше тепла, терпимости, доказывать ревнующему, что у него нет никаких оснований для этого хотя бы потому, что он –"самый – самый" и ни на кого променять его просто невозможно.

К сожалению, в современной науке чувство ревности, его психологический механизм изучены слабо. В какой-то мере понять его жестокое устройство помогает учение русского физиолога А. А. Ухтомского о доминанте – явлении, родственном установке. Под доминантой он понимал более или менее устойчивый участок, очаг повышенной возбудимости, привлекающий к себе волны возбуждения из самых различных источников и способный под их воздействием к накоплению и дальнейшему увеличению своего возбуждения.

Кому не известно, что именно больной палец задевают, именно на больную мозоль наступают чаще всего. Так и кажется. А на самом деле одинаково часто задевают и больные и здоровые наши пальцы, только больные у нас "на особом учете", к ним у нас повышенное внимание. Доминанта стоит как бы между человеком и реальностью, в значительной мере определяя избирательность нашего восприятия окружающего мира. Отыскивая кого-нибудь в толпе, мы не замечаем, не видим, не различаем других людей. Заядлый грибник в лесу не обращает внимания на цветы и орехи, на причудливые изгибы ветвей и радужные краски листвы, не замечает многого из того, что не относится к грибам. Зато грибы он видит, что называется, сквозь землю, даже там, где их нет. Все это результат влияния доминанты.

Доминантой в ревности скрупулезно собираются различные мелочи – малейшая задержка на работе, непреднамеренный и обычный жест или слово в дружеской компании, давно забытое детское увлечение и т.д. – для обвинения против супруга или супруги и для казни самого себя.

Доминанта лишь усиливается от встречных антагонистических воздействий, торможений, ее волна поднимается до максимума. Ее не преодолеть словами, всяческими возражениями, она будет ими только питаться и подкрепляться. Надо просто подождать, говорит А. А. Ухтомский, пока она сама себя не изживет, "сгорит" на собственном огне.

Однако не следует думать, что доминанта – явление, хоть и неизбежное, но нежелательное. Она занимается не только "вредительской" деятельностью. Именно благодаря ей совершаются научные открытия во время прогулки, на пляже, в лесу, во сне и в дружеских беседах под влиянием случайных обстоятельств…

4. ВЛИЯНИЕ БИОРИТМОВ НА СУПРУЖЕСКУЮ ЖИЗНЬ

А теперь – об обнаруженных в последние десятилетия фактах, положивших начало новым наукам, в частности, биоритмологии. Современная наука находит все больше и больше свидетельств того, что все в природе подчинено таинственным циклам, все в мире находится в динамическом равновесии, как бы "пульсирует".

Организм человеческий – часть природы, а потому определенные законы природы распространяются и на человека. Вот это функционирование человеческого организма по законам природы не может, естественно, не накладывать отпечатка и на всю деятельность человека.

Известно, что ничто живое, начиная от отдельной клетки до целого организма, не может функционировать постоянно, беспрерывно, работать "без отдыха". Моменты высокой активности живого организма периодически сменяются моментами пассивности. Наступает упадок сил, состояние депрессии, когда организм накапливает силы для будущей деятельности. (Даже неутомимое сердце находит возможность отдыхать по многоритмичной кривой: и после каждого сокращения мышц, и путем замедления частоты пульсирования во время сна человека.) Постоянная непрерывная работа нервных клеток головного мозга человека, как и любых других клеток, привела бы к их полному истощению и в конечном счете к гибели. Сон и является тем своеобразным охранительным средством, которое предохраняет клетки головного мозга от переутомления, от перегрузки, от преждевременного разрушения. Смена периодов сна и бодрствования тоже происходит ритмично, периодично…

 В последнее время обнаруживается определенная периодичность и в эмоциональном отношении людей друг к другу. Периодичность отношений наблюдается и во взаимоотношениях супругов: периоды теплого эмоционального отношения сменяться периодами охлаждения, безразличия и даже отрицательного отношения друг к другу.

Явление это впервые было наиболее ярко описано в художественной литературе. У героев "Крейцеровой сонаты" Л.Н.Толстого, как известно, периоды бурной страсти сменялись периодами сильного охлаждения, доходящего до отвращения супругов друг к другу. "Человек устает от всего, и даже от любви, - писал Андре Моруа. – Эту истину полезно пропагандировать, потому что многим молодым, да и старым людям, она, по-видимому, неизвестна".

Московский психиатр и психолог В. Л. Леви писал, что в жизни многих супругов наблюдается довольно четкая периодичность в их взаимоотношениях: хмурые размолвки чередуются с безоблачным взаимопониманием, охлаждения и жестокие ссоры – со вспышками страсти. В некоторых случаях время схождения-несхождения удается предсказать с почти математической точностью.

Обнаружив подобное явление в процессе наблюдения за многими семьями, ученые попытались более основательно изучить закономерности изменения эмоционального отношения супругов друг к другу в течение нескольких лет. Известно, что субъективная значимость того или иного предмета для данного человека проявляется в том, какое внимание уделяет этот человек предмету, какое место занимает данный предмет в сознании человека (что-то у него "целый день из головы не выходит", а о чем-то он "ни разу за день не вспомнит").

Испытуемые, молодые супруги, согласившиеся принять участие в исследовании, ежедневно в конце дня отмечали, какое место занимал, сколько времени и в какой эмоциональной окраске находился образ супруга в их сознании, и делали соответствующие записи. При этом испытуемым не рекомендовалось показывать график партнеру (когда оба супруга принимали участие в этом исследовании) во избежание влияния этой информации на его эмоциональное состояние. Отношения испытуемых с исследователями были вполне доверительными.

Как показали затем графики, построенные на основании этих записей, уже в первый год семейной жизни у многих испытуемых периоды стабильного положительного эмоционального отношения к своей супруге (супругу) сменялись периодами охлаждения и даже кратковременными вспышками весьма отрицательного отношения. Есть основания полагать, что частота колебания отношения от одного стабильного максимума до другого, от одной "вспышки" до другой зависит от особенностей нервной системы человека, от его темперамента, и в обычных условиях она, по-видимому, в какой-то мере постоянна для каждого человека. В значительной мере она определяется степенью выносливости, силой нервной системы и в принципе может быть измерена в лабораторных условиях с достаточной точностью. (У наших испытуемых она колебалась от трех месяцев у наиболее эмоциональных, динамичных, с ярко выраженным холерическим или сангвинистическим темпераментом до шести месяцев у других, более уравновешенных, менее эмоциональных, флегматичных.) Вместе с тем окружающая среда, общая психологическая атмосфера и даже состояние здоровья, безусловно, оказывают влияние на характер эмоционального отношения человека к человеку и на степень устойчивости, на частоту смены его.

Каждое состояние, стабильное переживание того или иного отношения характеризуется господством той или иной установки. Например, в состоянии, когда образ партнера в течение целого дня "не выходит из головы", испытуемые находились полностью под влиянием положительной установки. В этом положении поведение, слова, жесты, поступки супруга, любимого человека, даже подчас весьма сомнительные для постороннего наблюдателя, рассматриваются с самых благожелательных позиций. Да и вся действительность, весь мир, все другие люди воспринимаются человеком в этом состоянии, так сказать, "через розовые очки". Например, испытуемый, человек в общем-то довольно горячий, не привыкший, не очень умеющий сдерживать свои эмоции на работе, не медлящий с наказанием, в эти дни скорее, пожалуй, утешал допустивших ту или иную оплошность, тот или иной промах рабочих, чем выговаривал им, и вся работа на его участке ладилась лучше, чем обычно.

Женщина в подобном же положении (а надо сказать, что это очень умная, умеющая сдерживать свои эмоции, обычно ровная, спокойная, несколько флегматичная молодая женщина) в эти дни буквально светилась изнутри.

Неявка любимого в установленное время по весьма важному делу после совершенно четкой договоренности, даже полуторачасовое ожидание его там в холодную, слякотную погоду не только не вызвало у весьма экспансивной женщины вспышки возмущения или хотя бы обиды, упрека в его адрес, а, наоборот, эта ситуация породила прилив тепла, нежности, сочувствия к нему. ("Я так и думала, что тебя там что-то чрезвычайное задержало… Мучился, бедненький, наверное, что не мог прийти, да?..") Состояние это легко фиксируется наблюдением: человек излучает счастье, доброту, умиротворение.

5. СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ СУПРУГОВ

В наиболее полной форме, свойственной прежде всего людям холерического и сангвинического темперамента, эмоциональное отношение супругов периодически проходит пять стадий, отличающихся друг от друга и величиной эмоционального возбуждения, и направленностью эмоций, и характером поведения супругов, и ролью, значением их непосредственной близости, контакта в их взаимоотношениях.

Первая стадия – период глубокой страстной влюбленности человека, когда он полностью находится под влиянием положительной установки ("герой"): супруг безраздельно занимает все внимание, окрашивая собой в радужные тона восприятие действительности, вызывая подчас даже зрительные и слуховые галлюцинации, не покидая ни на минуту сознания любящего человека.

На второй стадии наступает некоторое охлаждение: образ любимого все реже всплывает в его отсутствие, однако одно только его появление вызывает сильный прилив положительных эмоций, любви, нежности к нему.

На третьей стадии происходит дальнейшее остывание эмоционального отношения. Теперь уже в его отсутствие она испытывает своеобразный психологический дискомфорт, чувствует себя плохо, всяческие "черные" мысли лезут в голову. При одном только его появлении нежность, любовь не вспыхивает. Теперь для этого необходим стимул: надо, чтобы он дела что-то приятное, доказывающее его любовь, от него требуются теперь ласки, нежные слова, подарки, какие-нибудь услуги и т.д. Это стадия привыкания. Вот здесь-то и уйти бы от нее – уехать в командировку, погрузиться в работу на круглые сутки, укатить за тридевять земель.

Если на этой стадии не снизить интенсивность общения, начинается период, когда присутствие супруга вызывает неосознанное раздражение, когда те или иные его особенности – во внешности, поведении, привычках – воспринимаются уже как недостатки, и создаются предпосылки для размолвок. Человек начинает попадать под влияние отрицательной установки ("преступник"). Каждое слово, жест или поступок супруга воспринимается теперь с недоброжелательных, враждебных позиций, невинная оплошность его рассматривается как умышленное злодеяние; она ищет и находит злой умысел во всем его поведении, нынешнем и прошлом. Ей хочется уйти от него, постылого. При нем ее покидают всякие силы, ничего не хочется делать. Но как только он – "с глаз долой" – равновесие восстанавливается.

На пятой стадии человек полностью находится под влиянием отрицательной установки. Теперь супруг опять целый день не выходит из головы, но это уже не тот ангел, каким он был несколько месяцев назад, теперь он наконец открыл свое "подлинное" лицо "гнусного и расчетливого злодея". Теперь забыты все его приятные слова и поступки, зато явственно выступает и вырастает до гигантских размеров. выстраивается в единую – и бесконечную – цепочку все отрицательное в нем, совместная жизнь "теряет всякий смысл". Этот этап наиболее опасен и сопровождается обычно соответствующими отношениями, когда уже хочется бежать не от него, а к нему, чтобы сразиться с ним да побольнее уколоть его, чтобы "всю правду в глаза ему" – и о нем, и о его родных и друзьях. Общение затем временно прекращается, супруги отдыхают друг от друга, и постепенно тускнеют обиды, мелкими начинают казаться разделявшие их рвы, возвращается первый этап их взаимоотношений – во всяком случае, высший для данной пары.

Конечно, трудно провести четкую границу между двумя соседними стадиями у одного и того же человека, а тем более нельзя отождествлять положение, состояние, самочувствие, поведение на одной и той же стадии у разных людей. В первый год в периоды спада эмоционального притяжения могут еще не возникать ссоры, дело может ограничиться лишь глубокими вздохами одного и тихими слезами другой. В последующем начинается уже неосознанный поиск поводов для ссоры, которая может возникать даже из-за того, что туфли в прихожей кто-то поставил непараллельно друг другу…

Утомляемость нервной системы человека ученые уже сейчас довольно надежно могут измерить в лабораторных условиях, и, вероятно, когда-нибудь появится возможность на этой основе вводить в тесты для подбора супружеских пар своеобразные показатели "нейрофизиологической совместимости". Однако как бы точно ни были определены в лабораторных условиях частоты смены эмоционального состояния, в реальной жизни они могут существенно изменяться. На характер формируемой установки влияют многие факторы, в том числе и состояние психики человека. А последнее зависит, в свою очередь, от множества причин: и от успехов на работе, и от характера взаимоотношений в коллективе, и от случайных уличных встреч и происшествий, и т.д. Поэтому может оказаться. что у самых совместимых по данном у параметру в лабораторных условиях супругов в действительности будут систематически происходить "накладки" спадов по независящим от них причинам…

6. УСТАЛОСТЬ ОТ ОБЩЕНИЯ

Не умея выделить, заметить, проследить у себя процесс зарождения мысли, чувства, желания, мы обычно оперируем своими чувствами как чем-то самостоятельным, чисто духовным. Захотелось мне, например, съесть кислое яблоко, выпить стакан томатного сока или даже походить по комнате, и я делаю это. Самое желание воспринимается часто просто как произвольный акт. Но ведь все эти желания есть лишь субъективное истолкование определенного состояния той или иной группы нервных клеток головного мозга. (А эти клети, в свою очередь, "истолковывают", отражают определенное состояние тех или иных органов и их частей.) Перегрелся, обезводился, например, организм, и человеку хочется пить; возник недостаток каких-то витаминов в организме, и ему хочется фруктов; образовался недостаток кальция в организме беременной женщины, и у нее появляется странное желание съесть кусочек мела. Потребность – это отражение объективных нужд организма.

Примерно по такой же схеме мы можем "хотеть" или "не хотеть" общения с тем или иным человеком, у нас возникает желание в определенные периоды увидеться, поговорить с тем или иным человеком, или наоборот, поругаться с другим, опостылевшим нам.

Посмотрите на малыша вечером перед сном. Он хнычет, жалуется, "киснет", плачет. И тут у него болит, и там болит, хотя ему и не удается точно указать, в каком именно месте у него болит; и игрушка-то ему "не такая", "плохая", и все ему не так… Это просто потому, что он устал. Слабенькая нервная система его переутомилась от общения со всем этим миром, со всеми этими игрушками за долгий-долгий день, ему нужен отдых, ему нужно уснуть.

Или когда он заболевает: его раздражает все. Он может заплакать от любого пустяка. Он не знает еще, что он болен, не знает, что именно у него болит, просто он переживает состояние психического, физического дискомфорта, ему просто "плохо вообще". Родители по некоторым признакам догадываются, что ребенок капризничает неспроста, что ребенок болен, и реагируют на эти капризы с необходимым пониманием, терпением, снисходительностью.

Очень нередко в общении с близкими людьми мы ведем себя так же, как больной ребенок: не понимая, что наше раздражение вызвано не столько внешними причинами, сколько нашим внутренним состоянием, определенными функциональным расстройством какой-то части нашей нервной системы, сердимся на невинных людей, обижаем их и вызываем у них недоумение и представление о нас как о людях взбалмошных, капризных, невыносимых…

Эти явления "надоедания" друг другу бывают не только у супругов, но и у всех постоянно общающихся людей: у товарищей, друзей, сотрудников. Только у них это труднее заметить: их не связывает совместное пребывание, они не всегда обязаны быть друг с другом. И как только у них наступает период взаимного пресыщения друг другом, они автоматически, не отдавая себе отчета в этом, отходят друг от друга, занимаются каждый своим делом, своими проблемами – процесс этот (процесс отдыха друг от друга) проходит незаметно и безболезненно. Но если их поставить в условия вынужденного длительно постоянного совместного пребывания – это легко обнаружится…

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Когда возникают напряжения в отношениях друг с другом, а конфликт не реализуется (например, люди хорошо воспитаны, сдержанны), у супругов появляется стремление к уединению – любыми способами. Например, почему-то хочется лечь лицом к стене, сидеть, уткнувшись в книгу, газету – как угодно, лишь бы не встречаться взглядом с ним (с ней), не отвечать на вопрос, не общаться. Это может пугать молодых супругов, да и не особенно молодым это кажется странным, но стремление это вполне естественно. В многочисленных исследованиях длительного пребывания людей в тесном контакте друг с другом и в относительной изоляции от других людей это проявляется очень четко. Не очень нужно, конечно, афишировать это свое состояние ("смотреть на тебя не хочется!"), но воспринимать его следует спокойно, доброжелательно, снисходительно, сочувственно - и создавать супругу всякие условия для уединения. Увидел, что глаза ее не хотят смотреть на тебя, - найди благоприятный повод уйти из дома: в магазин (да еще который подальше и где очереди подлиннее), в библиотеку, во двор – куда угодно, лишь бы "не мозолить" эти милые дорогие тебе глаза…

Изучая проблемы памяти, эмоций, динамики интеллектуальной активности, психология и нейрофизиология в последние десятилетия немножко приоткрыла завесу сложного механизма периодических охлаждений во взаимоотношениях между супругами. Мы уже видели, как установка и доминанта "помогают" нам "обнаружить лютого врага" в самом близком человеке. Но учения об установке и доминанте рассказывают лишь о том, *как* происходит это отчуждение, оставляя невыясненным вопрос о том, *почему* происходят колебания эмоционально отношения между супругами и размолвки, ссоры между некоторыми из них.

В последнее время в связи с развитием приборостроения, электроники человек все глубже проникает в тайны человеческой психики, исследуя ее уже на уровне нервной клетки. Ученым удалось установить в головном мозге животных и человека центры, связанные с такими эмоциональными реакциями, как страх, ярость, а затем центры удовольствия и неудовольствия.

В поисках центров удовольствия и неудовольствия ученые последовательно зондировали сотни точек в различных отделах мозга, в результате чего была составлена своеобразная "эмоциональная карта" мозга, схема расположения "эмоциональных" зон. Оказалось, что примерно шестьдесят процентов общего объема мозга являются нейтральными в эмоциональном отношении. Тридцать пять процентов – "ведающими" положительными эмоциями. И всего пять процентов – эмоционально отрицательными.

Ныне уже не представляются себе нервные "центры" эмоций в виде какого-то ограниченного участка нервной ткани, изолированного от всего остального мозга и занимающегося только "изготовлением", например, радости или страха. Они составляют широко разветвленную систему нервных образований, связанную с различными уровнями головного мозга высших животных и человека и принимающую самое активное участие во всей жизнедеятельности их.

Благодаря эмоциям организм оказывается удачно приспособленным к окружающей среде: они действуют быстро и надежно. Организм, не вдаваясь в подробности относительно характера раздражителя, характера воздействия, может со спасительной быстротой реагировать на этот раздражитель определенным эмоциональным состоянием ("Хорошо", "Плохо"). Подобно болевым ощущениям, отрицательные эмоции служат своеобразным сигналом ("Не надо! Прекрати!"), который организм посылает сознанию. Порождаются подобные сигналы не только и не столько внешними обстоятельствами, но и состоянием самого организма…

Определенная информация, ситуация, тот или иной предмет, явление, человек "записаны" в нашем мозгу на определенной цепочке нервных связей, и эта цепочка находится в возбуждении, в "рабочем состоянии", когда мы воспринимаем данный предмет, данного человека или вспоминаем о нем.

Когда тот или иной предмет постоянно воздействует на нас в течение длительного времени, наступает усталость именно этой и только этой цепочки. Периодичность смены эмоционального отношения к тому или иному предмету или человеку, в том числе и супругу своему, обусловливается "усталостью" соответствующей цепочки нервных связей.

Любит, например, человек ту или иную мелодию. Долгое время с замиранием сердца прислушивается, если она зазвучит где-то вдали. Но постепенно она начинает ему надоедать. Не вообще музыка, а именно эта мелодия. Она уже меньше волнует его, не порождает прежних эмоций, и он не стремится больше слушать ее. А если она и дальше будет постоянно звучать, "преследовать" его, вызовет в нем уже противоположные, отрицательные эмоции.

Видимо, по той же самой причине мы устаем и от постоянного контакта с одним и тем же человеком, в частности, с супругом. Наступает своеобразное пресыщение им, появляется потребность в эмоциональном отдыхе от него – явление совершенно естественное и столь же необходимое, как обычный сон, отдых человека от деятельности, от восприятия информации.

Сначала мы не против того, чтобы этот человек был рядом, пусть только он не смеется так громко, не размахивает руками, не сопит над ухом, не разговаривает с нами и т.д., а потом даже один вид его вызывает у нас крайнее раздражение, вспышку отрицательных эмоций. Периодическая эмоциональная, коммуникативная усталость и порожденная ею отрицательная установка на восприятие близкого человека выступают в роли провокатора, который очень умело и коварно "натравливает" человека на его друга, любимого. И многие из нас в своем поведении в семье, к сожалению, подчиняются, верят ему. Далеко не всякий, даже умный и порядочный человек умеет поставить под сомнение не друга своего, а именно свое новое отношение к нему, отрицательное мнение о нем.

Эти периодические охлаждения во взаимоотношениях супругов по происхождению своему явление естественное, природное, и, как всякое явление, они не могут быть безоговорочно отнесены только к вредным факторам. Мы уже говорили, что эмоциональные ощущения – это механизм, поддерживающий жизненные процессы в определенных границах, защищающий организм от гибели, от разрушения по причине избытка или недостатка чего-либо.

Сигнал о необходимости отдыха от близкого человека, от общения с ним переживается на эмоциональном уровне в виде скуки, потом раздражения, неприязни к нему, и это приводит к ссорам и конфликтам и т.д.

Люди "опасных" профессий отличаются повышенной готовностью к восприятию веселых шуток и анекдотов. Посмотрите на группу парашютистов или летчиков после окончания прыжков или полетов: раскаты хохота прерываются лишь коротенькими описаниями юмористических ситуаций – жестами и междометиями. Это происходит, очевидно, не столько потому, что деятельность их богата такими ситуациями, сколько потому, что те пять процентов мозга, ведающие отрицательными эмоциями, достаточно поработали за этот день и требуют отдыха, и мозг переключает все входные каналы на тридцатипятипроцентный участок положительных эмоций.

А семейные ссоры, конфликты, скандалы? Если организм у всех людей обязательно создает предпосылки, возможности для них, значит, скандалы неизбежны, тоже обязательны? Значит, действительно, необходимо, вступая в брак, заранее запасаться тарелками, чтобы использовать их в будущем в качестве метательных снарядов и для "шумового оформления"? (Кстати, в печати уже сообщалось, что в Италии предприимчивые люди наладили производство тарелок специально для битья в подобных ситуациях.)

Нет, тарелки бить необязательно. Во всяком случае, для этих целей. А вот о духовном приданом думать все-таки надо и брать с собой во вновь создаваемую семью правильное представление о супружеском счастье, желание и умение строить его и стремление к самовоспитанию, самосовершенствованию. Это очень надежные универсальные инструменты для создания прочной счастливой семьи.

Литература:

1. "Ты и я" / Сост. Л.Антипина. – М.: Мол. гвардия, 1989. – 367 с.: ил.
2. Мы и наша семья: Книга для молодых супругов. Над книгой работали: писатели, ученые, педагоги, медики журналисты / Сост. В. И. Зацепин, В. Д. Цимбалюк. – 2-е изд. – М.: Мол. гвардия, 1985. – 367 с., ил.
3. Популярная психология: Хрестоматия: Учеб. пособие для студентов пединститутов / Сост. В. В. Мироненко. – М.: Просвещение, 1990. – 399 с.
4. Климов Е.А. Основы психологии: Учебник для вузов. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1997. – 295с.