

НАДМІРНИЙ КОНТРОЛЬ ПАРТНЕРА ЯК ОДНА З ПРИЧИН ДИСГАРМОНІЇ СТОСУНКІВ У СІМ'Ї

Стосунки між партнерами можна охарактеризувати як причинно-наслідковий зв'язок, де кожен вчинок когось із подружжя має вплив на взаємини обох. Тому важливим є намагатися дізнатися про переваги свого партнера якнайбільше, щоб цей взаємозв'язок позитивно відображався на стосунках.

Створивши сім'ю, партнери переживають тривалий процес усвідомлення своїх нових ролей та функцій. Часто трапляється, що хтось із подружжя мав інше уявлення про свою сім'ю, ніж реальність, що склалася після шлюбу. На жаль, не всі можуть змиритися із ситуацією або почати її конструктивно вирішення, як наслідок, розпад сім'ї. Одним зі значущих чинників, які зумовлюють загострення подружніх відносин, у 46% сімей є надмірний контроль партнера. Серед вищевказаного відсотку сімей у 32% саме це є причиною дисгармонії між подружжям [2]. Здебільшого партнер при цьому почуває себе некомфортно, адже кожен їхній крок відслідковується та заперечується; меншість не звертає увагу на цей процес.

Варто розібратися, що саме слугує причиною, що спонукає партнера до «надмірного контролю». Як правило, це недовіра до партнера, невпевненість у собі, сексуальна незадоволеність, нестача спілкування та уваги між партнерами, закомплексованість, фанатична захопленість партнером, страх бути відкинутим, відсутність власних захоплень, занять, зацікавлень (за Л. Б. Шнейдер [3]). Доволі часто надмірний контроль з боку одного з подружжя тотожний процесу ревнощів або є його наслідком, оскільки саме ревнивці починають контролювати кожен крок. Зазвичай можна говорити про таке пояснення: щоб партнер не знайшов когось на стороні (81%), бо вони звикли все тримати під контролем (19%).

Найбільша помилка тих, хто здійснює надмірний контроль, полягає в тому, що вони думають, що, контролюючи, вони зможуть зберегти стосунки, а, в результаті, партнер віддаляється і тоді ще більше потребує свободи. Бо кожна людина хоче жити вільно. Окрім того, навіть якщо якісь дії жінки щодо чоловіка йому не подобаються, то самій жінці себе «переломити» дуже важко. Проте все можна виправити, якщо цього захотіти, та попрацювати над собою. У даному випадку найперше можна спробувати звільнитися від почуття ревнощів.

Для того, щоб впоратися з ревнощами, психологи радять «ревнивцю» самому захотіти змінитися [1]. Ревнивий чоловік, знаючи свій недолік, повинен контролювати себе, закликаючи на допомогу розум. І треба змусити себе зрозуміти, що сцени ревнощів не підвищують ані жіночої гідності, ні чоловічої. Підозрами, докорами, а тим більше скандалами, сварками та надмірним контролем не втримаєш кохану людину, швидше, навпаки, відвернеш від себе. Звісно, повністю подолати ревнощі неможливо. Але можна подолати ревнивість як рису характеру, виховавш ту міру самовладання, яка ні за яких обставин не дозволить проявити брутальність чи озлоблення.

Якщо головним чинником ревнощів є занижена самооцінка, то метою психологічної допомоги має бути сприяння її оптимізації. Клієнт має чітко усвідомити, що не можна примусити іншу людину до любові. Любов можна викликати, завоювати, зрештою, любов можна заслужити, але випрошувати її марно.

Підсумовуючи, слід зазначити, що у ситуації, коли один із партнерів вдається до надмірного контролю, то зазвичай винуваті двоє. А, оскільки стосунки – це причинно-наслідковий зв'язок між впливом партнера один на одного, то, якщо один з партнерів здійснює надмірний контроль над іншим, значить певні вчинки іншого послуговували причиною для цього. Тому працювати потрібно над стосунками, поглядами, уявленнями, стереотипами обох членів подружжя.

Список літератури

1. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин / М. С. Корольчук. – К. : Ніка-Центр, 2010. – 296 с.
2. Сучасне розуміння маскулітності: ставлення чоловіків до гендерних стереотипів і насильства щодо жінок. – Київ, 2018. – 128 с.
3. Шнейдер Л. Б. Основи семейной психологии / Л. Б. Шнейдер. – М.: Пед. общество России, 2005. – 144 с.

*Науковий керівник: Вольнова Л.М.,
канд. пед. наук, доцент*