Мама знает лучше! Почему общение с родственниками женского пола может таким трудным?

Группа ученых из Калифорнийского Университета в Беркли совместно с учеными из Университета Бар-Илана (Израиль) провели исследования с целью установить, отношения с какими членами семьи являются наиболее проблемными. Как выяснилось, для большинства опрошенных это были отношения с лицами женского пола: женами, матерями и сестрами.

Такие результаты объясняются тем, что именно родственники женского пола наиболее активно эмоционально вовлекаются в жизнь близких им людей.

Общение с близкими родственницами часто носит весьма противоречивый характер. С одной стороны, это люди, от которых мы зависим больше всего. Но в то же время, это могут быть люди, которые больше всего нас раздражают. Именно это противоречие заставляет многих людей держать своих родственниц на расстоянии вытянутой руки.

По результатам исследования, в среднем 15% всех взаимоотношений в их жизни опрошенные охарактеризовали как сложные. Большинство конфликтов были с близкими родственниками: родителями, братьями и сестрами, супругом/супругой.

Друзья были наименее проблемной группой, о конфликтах с ними сообщили всего 6% участников. Токсичные отношения с друзьями – явление достаточно редкое как для молодых, так и для людей более старшего возраста. Это легко объясняется тем, что друзей, в отличие от родителей и братьев/сестер, мы можем выбирать. Кроме того, если в отношениях с другом возникают непреодолимые противоречия, человек относительно легко прекращает эти отношения.

Исследование было проведено в рамках проекта «Изучение социальных связей и взаимоотношений» Калифорнийского Университета в Беркли. В исследовании приняли участие более 1100 взрослых людей. Примерно половина из участников – женщины. Все участники проживают в Сан-Франциско.

В ходе интервью участникам задавались вопросы о взаимоотношениях с другими людьми. Целью исследования было выявить, как социальные связи влияют на здоровье и счастье людей.

Ведущий автор исследования, профессор Фишер говорит: «В обществе считается, что поддержание близких отношений благотворно влияет на жизнь человека. Однако зачастую близкие отношения могут являться не только источником радости, но и стресса. Именно поэтому очень важно понимать, как различные отношения влияют на здоровье и благополучие человека».

С этой целью Ученые Калифорнийского Университета в Беркли проанализировали более 12 000 примеров взаимоотношений: от приятельских и рабочих до семейных.

Участников просили назвать людей, с которыми они регулярно общаются, и выделить из них тех, отношения с которыми наиболее сложные и тягостные.

Далее примеры тягостных отношений были разделены на две группы: «сложные» и «сложные отношения с человеком, которому я доверяю и от которого получаю эмоциональную поддержку и практическую помощь».

Среди людей более молодого возраста было значительно больше взаимоотношений второй группы (16%). Чаще всего это были отношения с сестрами (30%), женами (27%) и матерями (24%). Значительно реже это были отношения с отцами, братьями, мужьями или бойфрендами.

Люди более старшего возраста (50-70 лет) выделили около 8% сложных отношений второй группы. Первыми в списке оказались отношения с матерями (29%), затем отношения с женой или партнершей (28%) и отцами (24%).

Что касается отношений с коллегами и другими знакомыми, молодые люди назвали 11% таких взаимоотношений сложными, люди более старшего возраста охарактеризовали так 15% отношений.

Вполне ожидаемо, что рабочие отношения, как правило, характеризовались как «сложные» и значительно реже как «сложные отношения с человеком, которому я доверяю и от которого получаю эмоциональную поддержку и практическую помощь».

Если отношения такие тягостные, то почему бы просто не прекратить их? Профессор Фишер объясняет это так:

«Возможно, вы хотите раз и навсегда порвать отношения с отцом-алкоголиком. Или с надоедливым другом, с которым вас объединяют общие воспоминания. Или хотите уволиться с работы, потому что у вас заносчивый босс. Попытавшись сделать это, многие сталкиваются с тем, что хотя отношения с человеком трудные, порвать с ним - еще труднее».

Как правило, наиболее непростыми отношения становятся тогда, когда люди не выражают агрессию открыто, а делают это завуалированным способом, который часто ими не осознается и не классифицируется как агрессия. Со стороны родственниц это такие проявления, как:

Гиперопека/гиперзабота/гиперконтроль. Мама, которая идет в поликлинику со своим двадцатипятилетним сыном. Жена, которой обязательно нужно убедиться, что ее муж не вышел из дома без шапки и поел горячего в обед. Это же забота и настоящая вовлеченность в жизнь членов своей семьи! Да, но… тогда, когда это ваши дети и им до 18 лет. Что толкает женщину на причинение добра? Во-первых, ее собственная тревожность, которая заставляет контролировать всех и вся. Тот факт, что объект контроля – вполне взрослый человек, который может позаботиться о себе сам, упускается из виду. Во-вторых, нередко отсутствие собственной жизни и собственных интересов. Работающей женщине, у которой есть свои увлечения и своя личная жизнь, скорее всего, захочется

отдать часть ответственности окружающим. А вот если женщине не удалось реализовать себя где-то, кроме семьи, ей постоянно будет требоваться доказательство, что ее чрезмерное внимание жизненно необходимо окружающим ее людям. Именно поэтому женщина бессознательно посылает окружающим сообщение: «Ты маленький и без меня не справишься!».

Стоит отметить, что подобное положение вещей имеет еще одну сторону: нередко гиперопекаемому вполне выгодно оставаться в детской роли. Установить границы, взять на себя ответственность, научиться делать многие вещи самому – не так-то просто тогда, когда большую часть жизни эту функцию выполняла мама и/или жена.

Критика и советы. Часто женщины считают своим долгом сообщать окружающим о том, что, по их мнению, они делают неправильно. За критикой, разумеется, следует обязательный совет о том, как должно быть. Это потому, что мама знает лучше! В самых крайних проявлениях за нежеланием делать так, как считает нужным старшая (и обязательно мудрая!) родственница, следуют манипуляции с упоминанием о высоком давлении и слабом здоровье или игнорирование. «Не сделаешь по-моему – я с тобой больше не разговариваю». Как правило, за таким поведением кроется далеко не благая цель сделать мир лучше, а желание установить собственную власть и утвердиться в ней. Это потребность *самоутвердиться* за счет близких людей. Показать, что «я умнее», «я знаю и умею, а ты – нет, но я обязательно тебя научу!». Женщины искренне удивляются, не получив благодарности за свою исправительную педагогическую деятельность. Совершенно упуская из виду, что перед ними взрослый человек, который 1) сам знает, что делать, или 2) не знает, но должен научиться САМ, а критика и насаждение собственного мнения - не самые лучшие товарищи в этом деле.

Оригинальная статья: Rick Nauert, - Female Relatives May Be Most Difficult — Because They Care. PsychCentral, January 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: семейная психология, межличностное общение, взрослые дети, родители

Источник фото: ahchealthenews.com

