**Психологическая коррекция супружеской пары при коммуникативной форме сексуальной дезадаптации**

И. А. Семенкина (Харьков)

Нарушение межличностных отношений супружеских пар при сексуальной дисгармонии отмечается в 72% случаев (В. В. Кришталь, 1985). В одних случаях нарушения коммуникации супругов может быть причинным фактором сексуальной дисгармонии, в других - усугубляющим. Однако коррекция нарушения общения супругов изучена явно недостаточно

В связи с этим нами разработан и был проведён 50 супружеским парам с сексуальной дезадаптацией коммуникативный тренинг, в основе которого положены принципы разрешения конфликтов Ч. Ли-кона (1997). Как правило, конфликт не может быть разрешён, если не выявить его истинные мотивы.

На начальном этапе тренинга важно убедить супругов в бесперспективности установки на "победу" в конфликте, такая установка лишь заводит в тупик и делает разрешение конфликтов практически невозможным. Необходимо искать конструктивные пути их решения.

Большинство конфликтных ситуаций развиваются в самых разных направлениях, и супругам приходится выбирать из нескольких возможностей. Игнорирование проблемы, уступка противнику или сопротивление его нападкам исключают возможность мирного урегулирования конфликта. Возможны несколько вариантов конструктивного решения проблемы. Какие именно из них выбрать - зависит от характера конфликта. Во всяком случае, воплотив в жизнь варианты, разработанные в качестве возможных при решении проблемы, можно кардинально изменить конфликтную ситуацию. При этом чем больше возможных вариантов, тем выше шансы найти общую почву для примирения.

Следует прежде всего выбирать вариант, который как можно больше даёт каждой из сторон и в то же время реален. Сам процесс выработки нескольких возможных решений является проверкой искренности намерения сторон ликвидировать конфликт.

Общеизвестно, что общение является основным средством для создания позитивных возможностей, в том числе и возможностей разрешения конфликтных ситуаций. Следовательно, необходимо, чтобы каждая из сторон информировала другую сторону о своих "миролюбивых" намерениях и предложениях.

И, наконец, важнейшим, если не главным условием перестройки конфликтных отношений является признание каждым из супругов са-модавлеющей ценности личности другого, признание права каждого на свою позицию. Ведь в каждой позиции могут заключаться свои достоинства, причём при ближайшем рассмотрении может оказаться, что эти позиции не слишком различаются у супругов и их может объединить глубоко скрытое желание разрешить конфликт и сохранить взаимоотношения.

Мы использовали в качестве фрагмента коммуникационного тренинга также предложенную С. Кратохвилом (1991) методику "конструктивной ссоры". Это форма коммуникации, при которой супруги, соблюдая определённые правила, в обусловленное время открыто проявляют свои отрицательные эмоции, неудовлетворённость и критику по отношению друг к другу. На втором этапе "ссоры" супруги переходят к самокритике и положительной оценке друг друга, а иногда и к компромиссному решению спорного вопроса. Это позволяет ослабить отрицательные аффекты и способствует сближению супругов.

В качестве повода к ссоре следует использовать какое-либо критическое событие. Начинающий её должен предварительно чётко уяснить себе, чего он требует, чего хочет с её помощью добиться. И, главное, целью ссоры должно быть не поражение противника, не собственная "победа", а совместное решение проблемы.

Поскольку нередко бывает трудно начать и почти всегда - трудно закончить ссору, её делят на три этапа, для каждого из которых установлены несколько основных правил. Первый этап - уведомление о желании начать ссору. Второй - говори то, что думаешь; реагируй и критикуй. Третий - признай свои ошибки; найди в другом что-либо хорошее.

Завершаем коммуникационный тренинг заключительным этапом, задачами которого являются закрепление и поддержка выработанного оптимального, в том числе и сексуального, общения супругов.

В результате проведения коммуникационного тренинга по описанной методике улучшение взаимоотношений и восстановление сексуальной гармонии было достигнуто у 73 ± 6% супружеских пар.