

Марія Терещенко

Київ

Стаття присвячена висвітленню деяких причин сімейних конфліктів. Описано п'ять етапів самодопомоги у вирішенні подружньо-сімейних конфліктів на основі позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Подані шляхи роботи сім'ї з притчами та казками. Наведені правила подружнього спілкування.

Ключові слова: шлюбно-сімейні стосунки, сімейні конфлікти, позитивна сімейна психотерапія, самодопомога у вирішенні сімейних конфліктів, казки, притчі, діадичний зв'язок, сімейні потреби, ідеалізація сімейних стосунків.

Постановка проблеми. Незважаючи на велику кількість досліджень та розробок у галузі психології подружньо-сімейних стосунків, останніми роками спостерігається багато негативних явищ у розвитку інституту сім'ї – збільшується кількість розлучень, конфліктів, зрад, непорозумінь, зростає кількість нетрадиційних форм шлюбу та сім'ї, кількість неповних сімей, сімей з нерідними батьками, девальвація сенсу сімейного життя тощо. Загальною тенденцією сім'ї є порушення її функціонування, а невиконання сім'єю однієї з функцій тягне за собою проблеми з виконанням усіх інших. Поряд з окресленими негативними особливостями, сім'я залишається первинним середовищем, у якому відбувається розвиток особистості кожного з її членів. Розвиток особистості – реалізація її природного потенціалу. У свою чергу, розвиток потенціалу людини залежить від того, наскільки члени сім'ї можуть вирішувати конфліктні ситуації та досягнути взаєморозуміння.

Науковці [1; 5; 7; 10] у сфері сімейної психології відзначають, що успішно функціонуючі сім'ї відрізняються не відсутністю або низькою частотою конфліктів, а умінням їх вирішувати. Актуальність проблеми обумовлена не лише визначенням основних причин виникнення сімейних конфліктів, але й дієвих засобів щодо їх подолання.

Мета статті полягає у визначенні можливих причин виникнення сімейних конфліктів та шляхів їх вирішення на основі позитивної сімейної психотерапії.

Аналіз досліджень і публікацій. Будь-який конфлікт – це зіткнення бажань, мотивів, інтересів, цінностей одного або декількох суб'єктів, що супроводжується негативно забарвленими емоціями [10]. Можна виділити багато причин виникнення конфліктів. Розглянемо найпоширеніші з них. Вагомою причиною розгортання сімейних конфліктів є нерозірваний зв'язок одного або обох членів подружжя з батьками. Цей зв'язок дослідники називають симбіотичним (Е. Фромм) або діадичним (А. Менегетті). Діада у стосунках «мати-дитина» починається від народження дитини і триває до тих пір, поки людина дорослішає, накопичує досвід і переживання, стаючи більш самостійною, її дії стають особистими, а вибір належить тільки їй. Як кожна клітина народжується зсередини іншої клітини, але потім, по мірі розвитку віддаляється від неї, так і для людини цей розрив, хоч і болісний, але необхідний для досягнення реальної незалежності [4].

До тих пір, поки суб'єкт залишається в діадичних стосунках, він не здатний до самостійного руху. Тому батьки повинні з любов'ю відпускати дитину від себе, давати їй можливість власного вибору. Діти існують не для батьків, а для життя. Батьки підтримують своїх дітей, допомагають зробити їм перший крок, виводять у світ. Але ще до створення своєї сім'ї діти повинні нести відповідальність за себе, а після утворення шлюбного союзу повинні бути готові нести відповідальність за інших. В. Дружинін [3] наголошує, що відповідальність є одним з найважливіших параметрів, що входять в модель сучасної сім'ї. Відповідальність за своїм спрямуванням може мати позитивну та негативну спрямованість. Зовнішня відповідальність, орієнтована на суспільство, у разі позитивної спрямованості означає причетність, участь, змагання. У випадку ж негативної спрямованості виступає у формі дискримінації, насильства. Поряд з зовнішньою існує внутрішня відповідальність, тобто орієнтована на себе. Позитивна внутрішня відповідальність означає самовираження: готовність самостійно діяти, здійснювати вільний вибір і приймати обдумані рішення, спрямовані на активне перетворення навколишнього світу і розвиток моральних якостей особистості, відповідати за їх наслідки не тільки перед суспільством, але й, перш за все, перед своєю совістю. Негативна внутрішня відповідальність виступає у формі саморуйнування і деструкції.

Проблемами сімейного спілкування та конфліктів займалися різні вчені. Вітчизняний дослідник В. Сисенко відзначає, що шлюб укладається для взаємного задоволення найрізноманітніших потреб. Часткове і повне незадоволення тих чи інших потреб одного або обох подружжя веде до непорозумінь, а потім і до хронічних конфліктів, руйнуючи стійкість шлюбу. Зазначимо, що потреби чоловіків та жінок у шлюбі можуть дещо відрізнятися [10]. Виходячи з цих уявлень, чоловік або дружина може мати справжнє бажання задовольняти потреби свого партнера, але, якщо він/ вона вважає, що їх потреби подібні, то подружжя може спіткати невдача. Отже, перша, а часто й основна причина сімейних конфліктів – незадоволення потреб подружжя. До основних потреб подружжя у шлюбі можна віднести [1; 3; 10]: потреби у цінності та значущості свого «Я»; сексуальні потреби, потреби у позитивних емоціях, підтримці, співпраці, емпатії, відсутність ласки, турботи, пристрасть до гіпертрофованих потреб, фінансові та побутові розбіжності, проведення дозвілля.

Як зауважують Ю. Гіппенрейтер, Д. Іванов, Н. Пезешкіан, В. Сатир та ін. поширеною причиною сімейних конфліктів є ідеалістичні, ілюзорні уявлення членів сім'ї щодо сімейного життя. Часто до початку створення сім'ї у молодих людей формується ідеальний образ сім'ї, чоловіка/дружини, дітей на який вони потім можуть орієнтуватись, не бажаючи бачити і, відповідно, рахуватись з тим, якими є їх обранці (або діти) насправді. Подружжя можуть ігнорувати потреби один одного, дитини і докладати багато зусиль, щоб привести один одного у відповідність ідеальному образу, який придуманий ними самими або іншими людьми, думка яких є авторитетною та важливою.

Можна виділити три точки зору на проблему ідеалізації партнера [1]:

1. Ідеалізація необґрунтовано завищує очікування, які пред'являються до партнера і до взаємодії з ним. Усвідомлення того, що реальна людина не відповідає ідеальному образу, відіграє деструктивну роль, призводить до глибокої незадоволеності партнером, собою, стосунками в цілому. Надалі все це при невмінні або небажанні налагодити взаємодію з урахуванням нового, вже реального образу партнера, призводить до розпаду стосунків.

2. Іншу точку зору на роль ідеалізації партнера в дошлюбних уявленнях можна назвати конструктивною. Вона полягає в тому, що ідеалізація партнера є стимулом для розвитку його особистості, визначаючи для нього деяку, умовно кажучи, «зону найближчого розвитку» – ким він може стати.

3. Третя точка зору – в рамках гуманістичної психології, найчіткіше викладена в роботах А. Маслоу. На його думку, в особистості, яка самоактуалізується, тобто досягає найвищого рівня розвитку – рівня реалізації свого потенціалу, найяскравіше виражені спонтанність та природність. Ідеалізація особистостям, що самоактуалізуються не властива зовсім. Поза сумнівом, що особистісні характеристики опосередкують міру ідеалізації.

А. Варга, Е. Ейдеміллера, А. Менегетті, Н. Оліфірович, Н. Пезешкіан радять не закривати очі на недоліки партнера по шлюбу, не сподіватись перевиховати його «потім», оскільки «виправлення» дорослої людини – процес майже нереальний. Тому дослідники наголошують, що необхідна спеціально організована підготовка молоді до шлюбу, під час якої будуть формуватись адекватні уявлення про шлюб та сім'ю, правильна система цінностей при виборі партнера тощо.

Поряд з незадоволеними сімейними потребами та ідеалізацією подружньо-сімейного життя вагомим чинником сімейних конфліктів є розбіжність у батьківських поглядах на виховання дітей. Виховання дитини – це не лише цілеспрямований вплив батьків на дітей. У свою чергу, форми поведінки дитини здійснюють виховний вплив на батьків [7; 8]. На першому плані у вихованні є, безумовно, стосунки між батьками та дітьми, які залежать від з'ясування між подружжям розбіжностей у поглядах на виховання; від стосунків між матір'ю і татом.

Неузгодженість у батьків базових цінностей та поглядів на виховання може впливати на внутрішній стан дитини, її тривожність, розвиток внутрішньоособистісного конфлікту, почуття непотрібності, неповноцінності. Батькам пропонують обговорити між собою питання щодо їх розбіжностей у цінностях, поглядах, методах у вихованні; недостатній участі одного з батьків у вихованні дитини, сімейних справах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для подолання конфліктних ситуацій у сімейних стосунках, ми запропонували батькам п'ятикрокову програму на основі позитивної сімейної психології [6, 14; 7, 238-261]. В кожній людині від народження закладено багато

здібностей. Але те, які здібності отримують свій подальший розвиток залежать у кінцевому випадку від того, чи сприяє цьому оточення (у першу чергу, батьки).

До таких здібностей Н. Пезешкіан відносить [7, 42]: первинні: любов/емоційність, наслідування, терпіння, вміння цінити свій час, сексуальність, контактність, довіра/віра в інших, очікування, надійність, віра/релігійність, упевненість, єдність; та вторинні: пунктуальність, прагнення до порядку, ввічливість, слухняність, чесність/відкритість, вірність, справедливість, надійність, точність, добросовісність.

Термін «позитивний» використовується у тому ж значенні, що й у Н. Пезешкіана – у його теорії позитивної сімейної психотерапії. У своєму первинному значенні слово позитивний (латинське *positum*) відноситься до фактичного, даного. «Дане» – це не обов'язково конфлікти і порушення, це і можливості, які має кожна людина [7, 19]. Згідно цього, розробляючи програму, ми спирались на уявлення, що діти дошкільного віку мають потенційні можливості для позитивного ставлення до сім'ї. Відповідно, у батьків також є можливості допомогти дітям, тим самим сприяючи розвитку свого позитивного ставлення до сім'ї.

Вирішення сімейних конфліктів складається з п'яти етапів:

1. Дистанціювання/ спостереження.

Якщо батьки постійно роблять зауваження своїм дітям або сперечаються один з одним, вони можуть звернутись до цього методу. Потрібно пам'ятати, що у них повинно бути бажання змінити ситуацію та працювати над собою.

На цьому етапі партнери (батько/мати) повинні звільнитись від звичних висловлювань під час проблемної ситуації. Наприклад, перестати робити постійні зауваження: «Знову ти не прибрав за собою, вередуєш, не хочеш робити вчасно» тощо. Щоб поглянути на іншу людину приблизно такою, яка вона є, і відмовитись від конфліктних форм поведінки на першому етапі потрібно здійснити три кроки: спостереження, припинення критики, відмова від залучення третіх осіб.

Пильне спостереження за конфліктною ситуацією вже здійснює певну допомогу. Близька людина спостерігає, за яких умов виникають розбіжності та сварки. Спостереження викладаються у письмовому вигляді. Це дає можливість поглянути на ситуацію по-новому і почати змінювати свою форму поведінки.

Критика може бути конструктивною, яка сприяє підвищенню самооцінки. Однак постійна критика призводить до негативного розвитку Я-образу, зниження відчуття власної гідності. Це відповідно, призводить до міжособистісних бар'єрів.

Багато конфліктів лише тоді перетворюються на велику проблему, коли до нього залучаються інші люди. Вони приймають одну зі сторін, намагаються давати поради, які можуть налаштувати учасників один проти одного. Конфлікт не зникає не тому, що учасники не можуть його подолати, а тому, що оточуючі люди не можуть про нього забути.

Дистанціювання означає, що людина намагається відійти на відстань, щоб краще побачити іншого. Так відбувається, наприклад, з мандрівником, який лише на відстані може побачити усю гору, в той час як поблизу він бачить лише її схили. На деякий час ми відмовляємось критикувати того, з ким у нас конфлікт. Замість висловлювань критичного характеру займаємось спостереженням: чоловіка, який не знаходить час для спілкування з сім'єю; дитиною, неакуратність і впертість якої викликає у батьків відчай; дружиною, яка не може навести порядок у домі тощо. При цьому може бути досить складно перестати критикувати людину, до якої ставишся досить емоційно, а обмежуватись лише спостереженням. Протилежний учасник інколи вже на цьому етапі може сприйматись з іншої токи зору. Інший учасник може сприйняти зміну ситуації з підозрою та недовірою.

2. Інвентаризація.

Лише спостереження недостатньо. Потрібно знайти якості людини, які найбільше дратують та призводять до конфлікту, а також позитивні якості людини. Це можна зробити за допомогою опитувальника здібностей людини, де можна записати конкретні позитивні чи негативні ситуації [6; 7]. До здібностей людини, на які спирається позитивна психотерапія належать: пунктуальність, охайність, прагнення до порядку, слухняність, ввічливість, чесність/вірність, справедливість, працьовитість, ощадливість, надійність, любов, терпіння, вміння цінити час, контактність, сексуальність, довіра, віра у себе, надія, сумніви, віра – релігія, впевненість у дії, єдність.

Ця процедура дає можливість побачити не лише негативні якості людини, але й виділити позитивні. «Мій партнер зовсім не такий вже й поганий, як я думала! У нього є безліч позитивних якостей!».

3. Ситуативне схвалення.

Тепер можна перейти до того, щоб замість критики свого партнера почати схвалення, якщо, на ваш погляд, він зробив щось хороше і правильне. Схвалення повинне відноситись до конкретної ситуації, не можна просто сказати: «Ти симпатичний, хороший».

Спочатку схвалення як підкріплення відбувається під час обраної позитивної форми поведінки, пізніше – тільки під час кожного другого випадку, третього, четвертого, і нарешті нерегулярно. Можна використовувати: привітливий погляд, посмішку.

Процесу схвалення нерідко загрожує небезпека стати неявним, а, отже, неефективним. Тому варто обрати дві-три найбільш позитивні та негативні якості. При цьому у термін від трьох днів до тижня позитивні здібності у конкретній ситуації будуть хвалити, не критикуючи негативні.

4. Вербалізація.

Після того, як ви вдало пройшли попередні етапи, можна спробувати перейти до розмови. Лише після того, як буде відновлена атмосфера довіри, можна торкнутись поведінкових дій, які призводять до конфлікту. Розмова починається зі схвалення, згадування якоїсь позитивної ситуації. По-перше, людині доведеться згадати про позитивні якості партнера; по-друге, створюється атмосфера довіри: партнер відчуває, що його поважають і тому краще сприймає розмову.

Після цього близька людина говорить партнеру про труднощі, які виникли. Він конкретно проговорює, чим незадоволений. Супроводжуючи це прикладами. Таким чином, він не задовольняється лише загальними фразами: «Ти був зі мною не чесним», а згадується конкретна ситуація, яка призвела до образи.

Якщо така ситуація стимулює партнера, по відношенню до якого ми проводили попередні етапи, висловити свої образи та претензії, ви спокійно вислуховуєте, не намагаючись виправдатись та дати поради. Така поведінка може бути ознакою готовності до відвертості у розмові. Пізніше він повинен вислухати ваші скарги.

Правила ведення розмови. Обидві сторони називають можливе рішення конфлікту, які записуються. Наприклад, дружина, яка скаржиться, що чоловік не приділяє достатньо часу сім'ї, пропонує обрати дні на місяць, які повністю будуть присвячені сімейним справам. Чоловік може внести свої пропозиції. Якщо дружину вони не влаштовують, обговорюються нові варіанти. Можна перенести розмову на інший час. Кожного вечора потрібно шукати можливість, щоб поговорити про успіхи та невдачі на шляху до рішення проблеми. Як показує практика, для такої розмови достатньо 15-20 хвилин.

Якщо партнер після першої спроби не йде на розмову, бажаючи випробувати ваше терпіння та серйозність намірів, через деякий час спроба повторюється. При цьому ситуативне схвалення та відсутність критики не припиняється.

5. Розширення цілі.

Порушення стосунків між партнерами часто призводить до певних обмежень. Наприклад, дитині забороняють гратись з ровесниками, дружина після постійних суперечок з чоловіком з приводу його байдужості до побутових проблем, поведінки дитини, може перенести на сексуальні стосунки.

Розширення цілі означає те, що ви починаєте робити речі, які не могли робити через виснажливі конфліктні ситуації; шукаєте нові заняття і цілі для себе та свого партнера, теми для розмови. Наприклад, людина не лише сидить за письмовим столом, але й ходить на прогулянку, займається спортом; вона не лише приносить себе у жертву домашньому господарству, але й читає книги, відвідує концерти тощо. Передумовою цього є те, що учасники конфлікту навчилися розмірковувати про власні бажання та висловлювати їх.

Ще один шлях у вирішенні сімейних конфліктів – спільне читання притч з подальшим їх обговоренням. Н. Пезешкіан [7, 17-19] пише, що у своїй психотерапевтичній практиці, а також виступаючи з доповідями, він упевнився в тому, що саме східні притчі і міфи добре сприймаються слухачами і пацієнтами. Притчі – це картинки у слові. Подібно до ілюстрацій, вони полегшують розуміння і мають велику дидактичну цінність. Приклади з реального життя, міфи, притчі у тій чи іншій формі розповідають про особистісні, міжособистісні та суспільні проблеми, конфлікти і показують можливі рішення, сприяють розумінню людей. Будучи досить далекими від безпосереднього життєвого досвіду слухачів, від їх проблем,

конфліктів, слабкостей, приклади з життя, притчі при цілеспрямованому їх використанні, допомагають створити об'єктивне ставлення до власних проблем. Людина мислить не лише в абстрактних і теоретичних поняттях. Розуміння власних труднощів, проблем швидше відбувається завдяки наочно-образному мисленню та емоційно забарвленій уяві. Завдяки цьому розумінню, активізувати образне мислення можна залучаючи міфологічні історії, східні притчі, мудрі висловлювання філософів і вчених.

Батькам важливо не лише читати разом притчі, але й читати з дітьми казки. У казках зашифровані важливі загальнолюдські знання. Знання ці охоплюють усі життєві сфери людини [2, 3-9]: сферу стосунків між людьми; інструменти долаття труднощів і вирішення конфліктів; сценарії «боротьби зі злом» зовнішнім і внутрішнім; рекомендації щодо протистояння стресу; типології людей і способи впливу на них; духовний розвиток людини; чоловіча та жіноча психологія.

Всі вищевказані сфери людського існування описуються у казках, і відкривається для того, хто уміє розмірковувати, розшифровувати образний зміст казок, міфів, притч, легенд.

Крім викладених вище шляхів вирішення сімейних конфліктів можна проводити щотижневі сімейні збори. Якщо декілька людей разом будуть вирішувати проблему, вона буде здаватись їм не такою вже й важкою. Союз створює внутрішню опору і впевненість. Сім'я – це найперше місце, де людина може здобути опору, впевненість, затишок, розуміння. Здатність сім'ї до успішного функціонування залежить від комунікативних процесів людей, які входять до її складу. Якщо комунікація порушена, сімейна група не може існувати в якості динамічної і відкритої системи. Замість динамічності та гнучкості з'являються жорсткі поведінкові зразки («Ти повинен мене слухатись, поки ти живеш у моєму домі»; «Я господар у домі»).

У кожній сім'ї на певному етапі її розвитку, може відбутись порушення комунікативного процесу. Тому з метою відновлення позитивної взаємодії, ми пропонуємо влаштувати регулярні зібрання всіх членів сім'ї для розмови.

Розглянемо, як може відбуватись зібрання сімейної групи. Усі члени сім'ї регулярно, в один і той же час, збираються для обговорення. Такі зустрічі можуть відбуватись кожного тижня. Можуть збиратись і під час особливих випадків. Сім'я збирається раннім вечором, коли діти ще не сплять. Тривалість зборів від 45 до 60 хвилин. Потрібно обрати голову групи, який буде слідкувати, щоб усі висловили свою думку. Кожен може вести свій журнал, де записує теми для обговорення, а також усі рішення групи. Члени групи записують свої проблеми. Якщо діти не вміють писати, вони повинні намалювати те, що їх хвилює, а потім пояснити.

Після того як усі зібрались, варто виключити телевізор, магнітофон, комп'ютер тощо. Голова запитує про те, у кого є якісь проблеми, труднощі. Проблеми заслуховуються і по черзі обговорюються можливі шляхи рішення. Тема, яка має найбільше значення на певному тижні, може стати девізом тижня. Так, може бути тиждень ввічливості, чесності тощо.

Кожен член грипи є рівноправним партнером, а діти вже з трьох років можуть брати участь у цьому. Вони мають можливість спостерігати за тим, що відбувається, як члени групи спілкуються один з одним, які можливості використовують, щоб вирішити проблему. Дитина бачить сім'ю у процесі спільної роботи, а не лише під час їжі, прогулянки, біля телевізора.

Деякі поради щодо уникнення конфліктів та непорозумінь у сімейних стосунках сформулювали Є. Головаха та Н. Паніна, спираючись на прості правила подружнього спілкування. Але і простота, нажаль, не гарантує їм повсякденної практичної реалізації. Перше правило: не критикувати партнера у присутності інших людей. І в діловій критиці краще, по можливості, уникати публічної критики. А в сім'ї критичні зауваження при сторонніх зовсім не допустимі. І тим не менше, така практика досить розповсюджена. Друге правило: не ставити у приклад чоловіку інших чоловіків, а дружині – дружин. Взагалі не варто зайвий раз у присутності партнера розписувати достоїнства осіб протилежної статі. Краще компліменти направити за адресою – похвалити чоловіка за його розум та ділові якості, а дружину – за прекрасні жіночі якості. Третє правило – не дорікати за минуле, зовнішність, прорахунки на роботі, родичів. Докоряючи, наприклад, за минулі прорахунки можна добитись лише одного – відповідного докору, оскільки досконалих людей у всіх відношеннях не буває. В минулому кожен допускав помилки, і якщо у свій час вони були прощені, повертатись до їх обговорення не варто.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Отже, ми розглянули можливі причини сімейних конфліктів, такі як: нерозривний діадичний зв'язок, незадоволення потреб членів сім'ї, ідеалізація сімейних стосунків, розбіжність у батьківських поглядах на виховання дітей. Можливими шляхами у вирішенні сімейних конфліктів можуть бути п'ятикрокова програма запропонована позитивною сімейною психотерапією, робота з притчами та казками, зібрання сімейної групи.

Очевидно, що причини та шляхи вирішення сімейних конфліктів не вичерпують матеріал даної статті, тому перспективами подальших досліджень є теоретичне обґрунтування та практична перевірка вивчення шляхів подолання сімейних конфліктів.

Література:

1. Андреева Т. В. Психология современной семьи: монография / Татьяна Владимировна Андреева. – СПб. : Речь, 2005. – 436 с.
2. Грабенко Т. Зачем читать детям сказки / Татьяна Грабенко. – СПб. : Речь, 2006. – 64 с.
3. Дружинин В. Н. Психология семьи / Владимир Николаевич Дружинин. – СПб. : Питер, 2005. – 176 с.
4. Менегетти А. Педагогика / Антонио Менегетти. – М. : Онтопсихология, 2010. – 410 с.
5. Олифиревич Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифиревич, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. – СПб. : Речь, 2008. – 360 с.
6. Пезешкиан Н. 33 и 1 формы партнерства / Носсрат Пезешкиан. – М. : Ин-т позитивной психотерапии, 2005. – 288 с.
7. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни / Носсрат Пезешкиан. – СПб. : Речь, 2004. – 288 с.
8. Сатир В. Как строить себя и свою семью / Вирджиния Сатир. – М. : Педагогика-Пресс, 1992. – 192 с.
9. Фромм Э. Искусство любить / Эрих Фромм. – СПб. : Азбука, 2002. – 221 с.
10. Шнейдер Л. Б. Семейная психология / Лидия Бернгардовна Шнейдер – М. : Мысль, 2005. – 765 с.

Статья посвящена раскрытию некоторых причин семейных конфликтов. Описано пять этапов самопомощи в решении супружеско-семейных конфликтов на основе позитивной психотерапии Н. Пезешкиана. Наведены пути работы семьи с притчами и сказками. Приведены правила супружеского общения.

Ключевые слова: брачно-семейные отношения, семейные конфликты, позитивная семейная психотерапия, самопомощь в решении семейных конфликтов, сказки, притчи, диадическая связь, семейные потребности, идеализация семейных отношений.

Article is devoted to the elucidation of some family conflicts reasons. Five stages of self-help in marital-family conflicts solving are described basing on positive psychotherapy of Peseshkian. The ways of work of the family with parables and tales are presented. The rules of marital communication are pointed.

Key words: marital-family relations, family conflicts, positive family psychotherapy, self-help in family conflicts solving, tales, parables, dyadic relationship, family needs, idealization of family relations.