

Глава 3

Как большинство разрешают конфликты

Если кто-то пришел и всадил вам в сердце стрелу, что толку стоять и кричать на него. Разумнее обратить свое внимание на то, что из сердца торчит стрела.

Пема Чодрон

Конфликт не всегда скандал. Чаще это результат недоговорок и неискренности. Оттягивая неприятное обсуждение, чтобы никого не расстроить, вы обостряете конфронтацию. Конечно, на некоторое время это уберезет обоих от чувства вины, и это мне понятно — я тоже так делал. Но проблема никуда не денется, а только будет расти. Это избегание конфликта.

Монике в браке не хватало эмоциональной и физической близости. Она смотрела на другие пары, которые держатся

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

за руки, договаривают друг за друга фразы и ходят на свидания, даже если давно женаты. А в ее отношениях с мужем за двенадцать лет от былой страсти не осталось и следа. После рождения первого ребенка супруг постепенно отдалялся и с головой ушел в работу, а Моника посвятила себя воспитанию детей.

В конфликтах муж Моника возмущался, затем уходил в себя. Она же тянулась к нему, а потом съезживалась. Оба избегали конфронтации, что увеличивало напряжение и дистанцию между ними. Когда дети подросли, Моника захотела больше общения и секса и в конце концов решила поговорить об этом. Но уже через несколько минут разговора муж начал защищаться, а потом замолчал.

Страх Моника подтвердился: от разговоров только хуже. Она хотела большей близости с мужем, но боялась об этом говорить. Я спросил ее почему, и она сказала, что потом муж может не разговаривать с ней несколько дней, так уже было раньше. Даже бессловесные предложения секса он отвергал молча, демонстрируя негодование языком тела.

— Спрошу вас прямо, — начал я. — Вы хотите большей близости с мужем, но не решаетесь сказать ему об этом, чтобы он еще больше не отдалился. Верно?

— Да, — согласилась она, — совершенно верно.

— И что вы сейчас предпринимаете?

— Молчу.

— Понятно. И как вы собираетесь стать ближе таким образом?

— Хм, не знаю. Но по крайней мере сейчас у меня есть муж, — ответила она с неловкой улыбкой.

Классический случай: разница потребностей в близости и дистанции и апогей избегания конфликта. Такая ситуация

не редкость. Большинство людей всегда находят причину не поднимать щекотливую тему. Но важно спросить себя, как я спросил Монику:

— Что самое худшее может случиться, если вы заговорите об этом?*

— Он надолго замолчит, как в прошлый раз, — ответила Моника.

— Ясно. А что в этом плохого? Давайте подробнее. Он замолчал. Что дальше?

— Ну секса точно не будет, и в придачу он злится на меня.

— Вот он молчит и злится. И что? Что в этом плохого?

— Тогда мы как соседи, ходим мимо друг друга, не глядя.

— А разве сейчас у вас не то же самое происходит? Вы боитесь, что будет так же, но дольше?

— Пожалуй.

— А если это продлится несколько лет, что будет плохого?

Моника побледнела.

— Я не могу так жить. Наверное, это будет конец нашим отношениям. Или он уйдет, или я.

— И что тогда произойдет?

— Видимо, я останусь одна.

— Вот оно. Значит, вы боитесь одиночества? И поэтому не можете поговорить с мужем?

— Да. Никогда не смотрела на это таким образом.

— Отлично, это уже что-то. Вы, похоже, видите для себя два варианта. Сказать и остаться одной или молчать и жить в таком же болоте. Правильно?

* Этому много лет назад научил меня мой наставник Брюс Тифт.

К горлу Моники явно подступил комок. Она согласно кивнула.

— Теперь понимаете, почему вы в тупике? Оба варианта плохие.

Моника поняла. Мы рассмотрели другие варианты, о которых она раньше не думала. В том числе такой, что она заговорит, а худшего не произойдет — и ее муж тоже захочет эмоциональной и физической близости.

Осознав, что, не рискуя, она ничего не приобретает, Моника решила на новый вариант. Ей предстояло приблизиться к тому, что ее больше всего пугало, — к конфликту. Но без этого улучшить отношения было невозможно.

Она предполагала разные варианты развития событий, но не давала мужу возможности высказаться за себя. Вероятно, избегание было для него привычной стратегией в отношениях, и под шкуркой одичавшего кота скрывался маленький несчастный котенок. Да, муж мог надолго замолчать и отдалиться. Но, попробовав, Моника по крайней мере узнает, что случится. Неужели стоит сдерживать свои истинные чувства и потребности, даже если оправдаются худшие ожидания?

ВИКТИМНОСТЬ

Обвинять свойственно всем. Вот и Моника винила мужа в недостатке секса. С одной стороны, ее можно понять, с другой — обвинениями мы делаем из себя жертву. Мы утверждаем, что некто сделал нам что-то плохое. Кто-то виноват. Или мы обвиняем себя за неправильный выбор, и опять же становимся жертвой.

В близких отношениях любая обида неизбежно помещает вас в позицию жертвы — иногда на мгновение, а порой на годы. Чувствуете ли вы себя страдальцем, думая о человеке, чье имя вписали в таблицу конфликтов? Если нет, вспомните другой случай, когда вас кто-то обидел. Наверняка вы считаете, что он во всем виноват. В любом случае это позиция жертвы.

Оставаясь в ней, мы продолжаем обвинять независимо от причины конфликта. Это тупик, и ваши возможности в нем ограничены (рис. 3.1). За деревьями не видно леса. Такое положение я называю ложиной виктимности. Со дна ложины ничего не разглядеть, у вас буквально нет выбора. Обвиняя партнера, можно ничего не делать. Сидеть сложа руки. Обвиняя себя, вы не даете партнеру шанса ничего предпринять. Как осознать, что вы встали в позицию жертвы?

Вернемся к Монике. Она надеялась, что муж изменится, и пришла к нам в Relationship School из-за неразрешенного конфликта с ним. Когда она пыталась поговорить с мужем (притязала), он несколько дней с ней не разговаривал (избегал). Даже само по себе отсутствие ссоры является конфликтом, особенно когда один притязает, а другой избегает. Таким образом накапливается стресс. Они ходили по кругу: Моника тревожилась и тянулась к мужу (притязание), а он защищался (возмущение), называл ее слишком чувствительной и эмоциональной, преуменьшал значение конфликта, утверждая, что «нечего здесь обсуждать» (избегание), и прекращал разговор. Моника ходила на терапевтические беседы, но они не помогли, потому что она говорила, а психолог только слушал. Ничего не изменилось.

Моника зашла в тупик и не знала, что делать. Она ругала себя за то, что несчастная и зависимая. Ей начало казаться, что мужчины одинаковые, и у них с мужем все как у всех.

Моника спустилась в лощину виктимности: обвиняла то себя, то мужа и конца этому не видела.

Она долго пыталась изменить мужа, предлагала ему читать книги и слушать подкасты про отношения. Ей казалось, что тогда отношения улучшатся и она перестанет чувствовать себя жертвой. Такие люди, как Моника, всегда ждут, что другие изменятся (внешний фактор), и тогда у них все будет хорошо (внутренний фактор). Это последовательность «снаружи внутрь». Я объяснил Монике, что эффективнее действовать в порядке «изнутри наружу», то есть сначала измениться самой (внутренний фактор) и тем самым, возможно, повлиять на окружающих (внешний фактор). На первой консультации я порекомендовал ей перестать давить на мужа и заняться собой. Найти, что изменить в себе (внутренний фактор), и тогда, может быть, ее муж тоже изменится (внешний фактор).

Треугольник Карпмана

Моника постепенно продвигалась вперед, но у нее обнаружилась еще одна вредная привычка — сплетничать с подружками. Когда муж с ней не разговаривал, ей становилось одиноко, и она писала лучшей подруге Имани: «Он опять молчит как рыба. Ни слова мне не скажет, зараза. Наверное, не любит ____ [обвинение]. Что делать?»

Вместо того чтобы обратиться к квалифицированному психологу или коучу и разобраться со своими проблемами, она изливала душу подруге, которая ей ничем не помогала. Имани отвечала: «Знаю, с моим тоже иногда как со стенкой говоришь, точно. Уж такие они, мужики. Я своему пива дам, так он сразу заулыбается. Безотказный приемчик!»

Сплетни помогали? Нет. Ничего не менялось. Желание поделиться с подругой естественно, но это ни к чему не приведет, потому что окружающие знают о конфликте не больше вашего. Вы обращаетесь к друзьям и родным — но это все равно что слепому вести слепого.

Теория семейных систем описывает сложные отношения между родственниками. Семья рассматривается в ней как эмоциональная единица. Любые отношения между двумя людьми — это нестабильная система, которая может выдержать ограниченное количество стрессов и конфликтов. При повышенной тревоге мы ищем третьего. Он придает отношениям устойчивость, потому что принимает на себя часть напряжения, которое передается функциональным (далее я расскажу об этом подробно) или дисфункциональным образом (как у Моники). Такое вовлечение третьего называется триангуляцией. Треугольник — естественная фигура в динамике отношений*, но из этого не следует, что она полезная. Как гласит теория Боуэна, в дисфункциональном треугольнике «система стабилизируется перераспределением напряжения, но при этом не происходит разрешения конфликта»¹. Это иллюстрирует пример Моники. Она застряла в треугольнике Карпмана, где ее муж — агрессор, а подруга — спасатель, как показано на рис. 3.2.

В любом дисфункциональном треугольнике три роли: жертва, агрессор и спасатель. Вспомните человека, имя которого вписали в таблицу конфликтов в главе 2. Можете определить, кто есть кто в вашем треугольнике?

* Первым понятие «триангуляция» ввел в своих работах Мюррей Боуэн.

Вы жертва, второй — агрессор, а кто спасатель? Если хорошо поискать, вы наверняка найдете себя в какой-нибудь дисфункциональной триангуляции. Например, дружите с женой против невыносимой тещи. Или, как Моника, советуетесь с подружкой, а та из женской солидарности поносит вашего мужа.

Дисфункциональный треугольник создает ощущение стабильности, из-за чего люди годами остаются в конфликте, не в силах ничего изменить. Если я, жертва, обвиняю агрессора и без конца думаю о его злодеяниях, тем самым я ожидаю решения извне, а оно оттуда не придет. Жертва думает: «Мне станет лучше, когда _____» (напишите что угодно). Иначе говоря, жертва отказывается контролировать собственную реакцию на поведение агрессора, ожидая, что он изменится ради нее. А спасатель кормит жертву одной и той же сказкой: она хорошая, агрессор плохой. Например, Имани могла бы помочь Монике, если бы они обе не занимались обвинениями ее мужа. Пока кто-нибудь не захочет измениться, треугольник останется нерушим.

Как же выкарабкаться из ложины виктимности и выйти из дисфункционального треугольника? Разрешить конфликт. Тогда из жертвы вы превратитесь в автора собственной жизни.

Авторство

В детстве у нас нет выбора. Мы беззащитны. Кто угодно может обидеть ребенка и нанести ему травму. Взрослый способен за себя постоять, у него есть выбор. Он может посмотреть на ситуацию под другим углом и изменить свое мнение. Вспомните прошлые обиды и напишите о них новую историю.

Переписывание не означает, что прошлые обиды вам померещились и что, чувствуя себя жертвой, вы полностью неправы. Наоборот, вы станете еще сильнее, сможете разрешить конфликт, и боль пройдет. Стадию конфликта можно считать переходной — от жертвы к автору.

Главное — не останавливаться. Мы не один раз превращаемся из жертвы в автора, это придется делать периодически. Как показано на рис. 3.3, у автора обзор гораздо дальше и шире, чем у жертвы. Он видит больше вариантов и направлений. Он уверен в себе, потому что шаг за шагом поднялся на вершину сам, без чужой помощи. Можно подумать об этом и создать смысл*.

Поняв суть, Моника уверенно двинулась в нужном направлении, из ложины виктимности на вершину авторства. Моника хотела прочных отношений с мужем и наконец осознала, что для этого необходим конфликт, которого она избегала столько лет. Сначала мы с ней потренировались, а потом она самостоятельно начала высказываться о своих потребностях, и это сделало ее сильнее.

Я предложил Монике дать мужу шанс проявить инициативу. Она ждала несколько месяцев, выслушивая его отговорки, и наконец смирилась, что он не изменится. Ей осталось лишь проявить достоинство и самоуважение. И она сообщила супругу, что через месяц уйдет от него.

В той или иной форме она уже намекала на это раньше, но муж понял, что в этот раз Моника настроена серьезно.

* Создание смысла из опыта, особенно тяжелого, дает веру в себя и силы идти вперед. Это признак исцеления от травмы и неприятного влияния прошлого. Мы развиваем способность рассматривать любую сложную ситуацию в контексте.

Часть 1. Перед конфликтом: что такое конфликт и что такое ноль?

Впервые она ничего не требовала от него, и он испугался потерять ее. На той же неделе он сам записался к коучу в мужскую группу и начал спасать брак.

Путь к авторству

Как Моника из жертвы стала автором? Она осознала, на каком этапе находится и чем располагает, и приготовилась к переменам. Она взяла на себя личную ответственность и начала работать над собой. Она решилась на конфликт и отстаивала свои интересы. Моника боялась раскачивать лодку, чтобы не потерять мужа, но на много лет потеряла себя. Больше она такого не могла допустить и встретила лицом к лицу с внутренним конфликтом. Она научилась управлять собой.

Чтобы последовать примеру Моника, не избегайте конфликтов, они приведут вас к авторству. Брене Браун в книге *Dare to Lead* («Осмелюсь руководить») приводит меткую цитату Марка Аврелия, последнего из пяти хороших римских императоров: «Что стоит на пути, путем становится». Моника решилась измениться сама, когда устала ждать изменений от мужа.

Перестать убегать от конфликта и наконец повернуться к нему лицом — колоссальный шаг на пути к личностному росту.

Шаги к действию

1. С кем вы сейчас состоите в треугольнике Карпмана? Нарисуйте и отметьте свое положение (совет: вспомните родителей).

2. Жертва или автор? Кто вы относительно человека, имя которого вписали в таблицу конфликтов? Что вы чувствуете, а главное, что вы собираетесь делать в связи с этим?
3. Расскажите кому-нибудь о написанном.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

