

Коно́р МакКенна



Искусство конфликта

Учимся ссориться и мириться в отношениях

МИПОПП
2021

УДК 159.9:316.48

ББК 88.504

M15

МакКенна, Конор

M15 Искусство конфликта: учимся ссориться и мириться в отношениях / Конор МакКенна; пер. с англ. Баев С. — М.: МИПОПП, 2021 — 92 с.: ил.

ISBN 978-5-6045784-3-8

Читая эту книгу, вы найдете примеры, конкретные инструменты, навыки и упражнения, которые помогут вам практиковать осознанность в конфликтных ситуациях вашей жизни.

УДК 159.9:316.48

ББК 88.504

ISBN 978-5-6045784-3-8

The Art of Conflict: Learning to Resolve Relationship Strife
Conor McKenna
Duns, Scottish Borders: ProcessWorkFocus
London, 2010

Перевод с английского: Сергей Баев

Редактура: Анна Баева

Инициатор перевода - АНО ДПО "Международный институт процесс-ориентированной психологии и психотравматологии" (МИПОПП)

www.mipoppp.com.

Спонсоры перевода - студенты, выпускники и тренеры международной сертификационной программы по процесс-ориентированной психологии ISPWR/МИПОПП

Переведено, издано и выложено в открытый доступ с согласия автора исключительно в образовательных целях, не для продажи, при цитировании необходима ссылка на источник.

Об авторе

Конор МакКенна (Conor McKenna) - процесс-ориентированный терапевт с многолетним стажем, соучредитель Исследовательского общества процесс-ориентированной психологии в Великобритании (RSPOPUK), международный тренер. В частной практике работает индивидуально, с парами и группами. Вместе с женой Клэр Хилл (Clare Hill) ведет открытые семинары по симптомам и болезням, снам и шаманизму, психиатрическим отклонениям, отношениям, творчеству, разрешению конфликтов, групповой фасилитации и т.д.



Индивидуальная психотерапия, работа с парами и групповая фасилитация: conor.mcken@gmail.com

Из книги вы научитесь:

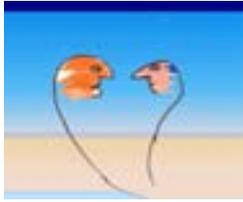
- Как входить в конфликт и выходить из него, не будучи им захваченным;
 - Как использовать роли и роли-призраки, и как они подспудно структурируют конфликты;
 - Как обнаружить, что в любом конфликте есть только 3 стороны, имея доступ к которым, вы сможете разрешать любые ситуации;
 - Как ваши оппоненты неосознанно обращаются к третьим лицам с целью вас разоружить, и как это можно использовать на благо всех;
 - Как входить в измененные состояния сознания с пользой для себя и оппонента;
 - Как осознанно видеть структуру полярностей конфликта и менять его динамику;
 - Как использовать «сумасшедшую мудрость», чтобы разрешать сложные ситуации и получать от конфликта удовольствие;
 - Видеть, какую роль в спорах и ссорах играют телесные сигналы;
 - Воспринимать обратную связь от человека и умело с ней работать;
 - Видеть стоящие за полярностями сновидческие фигуры, которые подсознательно влияют на наши действия;
 - Исследовать «высокий» и «низкий» сон отношений, и как эти знания трансформируют конфликт;
 - Развивать метакоммуникатора, чтобы иметь выбор и свободу;
 - Решать конфликты и проблемы в отсутствие оппонента - на пользу ему и себе;
 - Решать проблему, касающуюся вас обоих, на глазах у оппонента, используя знания и озарения;
 - Обнаруживать не только внешнего противника, но и внутреннего, и учиться занимать его сторону (понять внутреннего врага иногда сложнее, но это дает гибкость и непоколебимую уверенность, делая внешние ситуации более нейтральными);
 - Определять, что такое «мы» и «не-мы» в отношениях, чтобы впускать в свою жизнь новую энергию;
 - Как завершать конфликт и как его начинать;
 - Как ценить конфликт и с его помощью углублять отношения;
 - Изучать, какую роль в создании и разрешении проблем играют ранги и привилегии;
- ...и многое другое!

Содержание

Введение	6
Структура осознанности	11
Первичный процесс	11
Вторичный процесс	12
Двойные сигналы	12
Край	14
Навыки работы с конфликтом	16
Не бойтесь лезть на рожон	16
Если конфликт - привычка, бросьте её	18
Используйте на благо свою потребность в правоте	19
Три стороны конфликта	21
Если вас обвиняют за X, проявите его больше	23
Найдите долю правды	24
Расскажите всё, что на сердце	25
Меняйтесь ролями	26
Внутренний враг и внешний	27
Станьте Другим	29
В мужско-женском противостоянии меняйтесь полами	31
Складывайте весь пазл	32
Роль-призрак	33
Озвучьте страх и боль	36
Третьи стороны	37
Измененные состояния сознания	38
Танцуйте в отношениях	40
Спонтанность и сумасшедшая мудрость	42
Мудрость симптомов в разрешении конфликта	44
Отношения заключаются на небесах?	48
Поступайте так, как хотите, чтобы поступали с вами	50

Движения глаз	51
Делайте внутреннюю работу на глазах у партнера	52
Высокий сон	53
Низкий сон	54
Используйте зависимость	56
Работа со снами	59
Родители	60
Скрытая динамика	61
Смех и юмор	62
Считайте изменения в себе за честь	63
Привносите сексуальные фантазии в отношения	65
Замедляйтесь, развивая метакоммуникатора	67
Работайте с собственными двойными сигналами	68
Интересуйтесь двойными сигналами партнера	70
Для любителей беречь другого за счет себя	72
Работа с сигналами отдаления	73
Посмотрите на себя со стороны	75
Попробуйте сделать то, что делает партнер	76
Определите, что есть «мы»	77
Остановитесь и почувствуйте, что чувствуете	78
Сны и конфликты	79
Работа с оппонентом, которого нет рядом	81
Просите других сыграть вас	83
Разыграйте то, чего оба боитесь в конфликте	84
Делайте то, о чем говорите, и говорите о том, что делаете	85
Пусть всё остается, как есть	86
Создавайте проблемы сами	87
Включите трикстера	89
Послесловие	90

Введение



Повседневная жизнь полна конфликтов. Взгляните вокруг и вы обязательно увидите маленькие и большие точки напряжения, которые вы можете либо избегать, либо в них втягиваться. Отдельные люди, пары, семьи, организации, различные группы - и конечно целые нации - окружены проявленными и скрытыми конфликтами. Мы страдаем от них и обычно пытаемся пройти их как можно быстрее; мы игнорируем их из страха стать жертвой или бесконечно вращаемся в них, причиняя друг другу всё больше и больше боли. Однако мы редко изучаем конфликты с целью извлечения пользы, которую эти пугающие ситуации в себе несут.

Навыки работы с конфликтами позволяют нам легче переживать большинство сложных ситуаций, при этом разряжать атмосферу, углублять отношения и, таким образом, поддерживать здоровые сообщества. Если заметить конфликт на ранней стадии и начать с ним правильно работать, можно предотвратить войну. Не зря говорят, что конфликт - это признак появляющихся отношений или общности. Поэтому вместо того, чтобы относиться к конфликту как к проблеме или результату плохого взаимодействия, его можно рассматривать как начало разрешения всех этих трудностей, как что-то необходимое и нужное.

Многие в разгаре конфликта чувствуют замирание или обездвиженность. Цель данной книги - потренировать качества текучести, воинственности, сострадания, возможности выбора, чтобы получать удовольствие от той новой жизни, которая пытается прийти через конфликт. Сострадание в данном контексте исходит из ощущения ценности конфликта как способа, которым природа пытается подтолкнуть нас к контакту, отношениям и общности. Сострадание также возникает из чувства глубинной безопасности, которое позволяет нам входить в сложные ситуации, не ощущая себя жертвой (яркие примеры: Махатма Ганди, Мартин Лютер Кинг).

Есть также те, кто привыкает к сопровождающим конфликт адреналиновым скачкам и ощущению силы от победы. Их цель - превосходство. Однако в данной книге цель интервенций не победа; победа односторонняя, поскольку создает побежденного. Побежденный, чтобы выбраться из чувства жертвы, затаит обиду и станет вынашивать план мести на том уровне, который может себе позволить, даже если это будет

просто выход из отношений. И напротив, каждый выигрывает, если обе стороны конфликта учатся в него входить и проживать до тех пор, пока не почувствуют облегчение и не восстановят дружбу, близкие отношения или эффективное сотрудничество.



Основное внимание в книге уделяется проблемам, возникающим в личных отношениях, например, в парах. Но ничто не мешает использовать этот курс также эффективно и в бизнес-среде. В бизнесе эмоции обычно не поощряются, потому что бизнес должен приносить прибыль, а проблемы в отношениях кажутся препятствием на пути к этой цели. Однако нерешенные конфликты и вытесненные чувства создают тяжелую атмосферу, которая подобно грозовой туче затмевает стратегическое видение компании и снижает ее эффективность. Вялотекущие конфликты на работе создают недовольство и могут быть причиной скрытой депрессии; когда же люди довольны, они более увлечены и продуктивны. Безусловно, организации только выиграют, если будут инвестировать в то, чтобы знать больше о мире чувств. По сути, речь идет об улучшении коммуникации, что важно для большинства компаний.

Цель данного курса - научиться входить в конфликт осознанно, сохраняя контакт и углубляя взаимоотношения через трения, которые неизбежно возникают между людьми. Конфликт - это больше, чем чья-то вина; обычно мы вступаем в схватку с одной лишь целью - выяснить, кто виноват. В действительности же конфликт - это первый шаг в разрешении уже накопившихся проблем в коммуникации; можно сказать, это попытка общаться по-новому.

Лучший подход к конфликту - это не «Кто виноват?», а «Какая мудрость стоит за видимой причиной столкновения, и какую роль во всем этом играю я?» В идеале это могло бы выглядеть так: «Ура, наш покой нарушили, наступил конфликт! Что нового он нам несет? Как он поможет нам вырасти и стать счастливее? Давайте пойдем в эту неприятную ситуацию, чтобы найти более глубокую реальность и так завершить разногласие!»

Данный курс содержит серию интервенций (приемов), направленных как на эскалацию (разжигание), так и на деэскалацию (затухание) борьбы с целью ее качественного разрешения. Вы получите максимальную пользу, если будете применять эти интервенции к недавним (или давним) конфликтам своей жизни. Так вы проверите их действие в реальных условиях. Рекомендуется прочитать все интервенции (их около пятидесяти) и применять по одной в течение недели в

различных сферах жизни: в отношениях с собой (внутренняя работа), с партнером, с семьей, с коллегами, с начальством и т.д.



Если вы сейчас в отношениях, это идеальная ситуация, когда можно практиковать навыки данного курса как в мирное время, так и в «военное». Это мощные инструменты, которые, при условии ежедневной практики, помогают овладеть искусством конфликта на уровне мастера. По мере освоения курса вы сможете вступать в более глубокие и удовлетворяющие вас отношения. Сосредотачиваясь на одной интервенции в течение недели, вы сможете интегрировать нужные вам навыки настолько, что будете использовать их автоматически, когда возникнет необходимость.

Многие инструменты ориентированы на личные отношения, однако, тренируемые при этом навыки можно применять в общении с друзьями, знакомыми, семьей, коллегами, прохожими или целыми группами - в любых взаимоотношениях между людьми, где есть проявленный или скрытый конфликт.

В каждой горячей ситуации полезно мыслить интервенциями, а не реакциями. Интервенция дает нам внутреннюю поддержку, тогда как реакция ограничивает наш выбор и, соответственно, свободу. Когда мы срываемся, идем вразнос, мы часто чувствуем в себе обратную негативную реакцию (самоотравление, откат). Если вас кто-то раздражает, вы можете отреагировать; но если вы видите, *что именно* вас раздражает, вы можете применить интервенцию, пусть даже сильную и жесткую. Интервенция подразумевает бóльшую осознанность; в реакции ее значительно меньше. Осознанность сама по себе нейтральна, беспристрастна и доступна каждому. Осознанность - незаменимый инструмент в освоении искусства жизни. Осознанность может кардинально менять ход конфликта.

И все-таки, несмотря на сниженную осознанность в большинстве реакций, порой сильная реакция необходима и даже неизбежна. Например, «красный свет» как однозначное «нет» какому-то поведению; или гнев, который шокирует человека, заставляя его осознать последствия своих действий (аффект для эффекта).

Если вы чувствуете, как в ответ на чьи-то слова у вас закипает кровь, предположите, что такая реакция нужна, и выразите ее. Это лучше, чем просто потерять контроль. Осознавание своих реакций уже многое меняет, помогая оставаться в себе. У такой стратегии есть свои плюсы: ваша реакция может изменить поведение человека, т.к. на примере вас он может видеть, как воздействует на людей. (Сгоряча, когда нас кидает в одну из полярностей, мы обычно не осознаем свое воздействие на других; единственное, что мы понимаем, это то, что истово защищаем себя).

Позволяя себе реагировать, вы «сжигаете дрова» (прорабатываете и отпускаете напряжение, вызванное событиями из прошлого) и, следовательно, можете отпустить ситуацию и двигаться дальше. Роли также могут меняться: вы - жертва, ваш оппонент - агрессор, и наоборот (позже мы остановимся подробнее на этой естественной смене ролей в конфликте).

Следует помнить: если есть угроза насилия, ваша реакция может подвергнуть вас опасности, поскольку обостряет состояние другого человека. Если же вы чувствуете, что такой опасности нет, реакция может быть именно тем, что разрядит обстановку. Что может сработать в один момент, может не сработать в другой - важно в каждой конкретной ситуации применять правильную интервенцию. Мы надеемся, что данный курс будет в этом плане хорошим подспорьем.

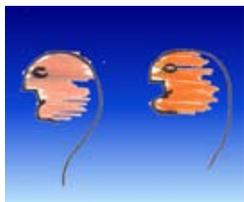
Навыки, которым учит курс, помогают удерживать осознанность, когда хочется слепо реагировать, и позволяют действовать во время напряжения с некоторым чувством отрешенности. Цель курса - не следовать некой программе извне, а видеть внутреннюю структуру конфликта, выдерживать его «огонь» и чувствовать почву под ногами благодаря своей текучести и осознанности. Напряжение внутри многих разногласий требует, чтобы мы замечали то, что происходит в текущий момент, и поддерживали это, а не пытались вспомнить «руководство к действию». Следование за напряжением в каждый момент времени и есть настоящая практика. Приведенные ниже интервенции рассчитаны на то, чтобы играть с напряженными моментами и получать от них удовольствие, ведь через эти моменты пролегает путь к освобождению. К тому же, если вы избегаете конфликтов из-за того, что их боитесь, изучение этих инструментов поможет вам сохранять контроль над своим состоянием, в том числе с помощью «контролируемой глупости», когда вы теряете контроль намеренно.

У некоторых людей могут быть серьезные проблемы с контролем и насилием, и хотя многие приведенные здесь интервенции безопасны, тем не менее, стоит учитывать тяжелые психологические отклонения, требующие особой аккуратности. Если вы чувствуете страх, отнеситесь к нему серьезно, потому что он может предвещать опасную реакцию оппонента.

Озвучивание своего страха или своей боли - это особая интервенция, которая ведет к разрешению конфликта, если ее не использовать как оружие против оппонента (см. соответствующий параграф ниже).

В приведенных здесь примерах использованы выдуманные персонажи, демонстрирующие реальные жизненные ситуации. В книгу

включено множество интервенций, взятых ее авторами из более чем двадцатилетнего опыта работы терапевтами и групповыми фасилитаторами по всему миру. Упомянутые персонажи изображены как люди, заинтересованные в осознанности и извлечении пользы из конфликтов.



Они хотят вступить в борьбу и одновременно учатся ее правильно завершать; они предпочитают прыгнуть в воду и выплыть на сушу, чем изучать плавание на берегу. В обычной жизни, однако, мы склонны занимать в конфликтах только одну сторону, из-за чего не можем осознать ситуацию полностью и найти ее разрешение.

Персонажи приведенных примеров могут быть как женщинами, так и мужчинами; пол значения не имеет¹.

¹ Из-за глубокой патриархальности русского языка в переводе значительно больше слов мужского рода, чем женского, означающих людей. Начиная с «он», «партнер», «оппонент», «терапевт», «клиент», «человек» и т.д. В английском языке (в языке оригинала) все эти слова нейтральны и могут равно относиться к обоим полам (*примечание переводчика*)

Структура осознанности

Вы можете пропустить теорию, перейдя к следующей главе с описанием интервенций и навыков.

Первичный процесс

Конфликт, став явным, может выглядеть хаотично и обычно порождает устойчивую реакцию - удержать ситуацию под контролем; эта реакция, в свою очередь, только усугубляет положение. Осознанность же, или сознание, - это текущий процесс, требующий процессуального отношения, или процесс-ориентированного мышления, которое позволяет взаимодействовать с природой конкретного конфликта здесь и сейчас. Осознанность происходит сиюминутно - это *сила настоящего момента*; и хотя ситуация часто разыгрывается вокруг событий в прошлом или будущем, сам конфликт происходит в текущий момент. Следовательно, самым эффективным способом с ним справиться будут интервенции применительно к происходящему «сейчас». Если использовать в каждый конкретный момент времени подходящие инструменты осознанности, конфликт разрешится быстро.

Когда мы сбиты с толку, осознанность помогает нам понять структуру конфликта и немного сориентироваться. Поэтому, возможно, читатель найдет полезным познакомиться с терминологией касательно структуры. Однако для применения интервенций структуру знать необязательно, поэтому, если вы не любите теорию, можете ее пропустить.

Термин «идентичность», часто используемый в главе «Навыки работы с конфликтом», означает всё, с чем человек себя идентифицирует, будь то часы, тело, дом, партнер, жизнь, история и т.д. Другими словами, всё, к чему привязано «я», является частью идентичности: «у меня есть партнер», «я голоден», «я болею»... Однако эта идентичность - всего лишь «процесс», который постоянно меняется; он нефиксирован, хотя отождествляет себя с фиксированными формами внешнего мира, и поэтому сам себя воспринимает как нечто постоянное. Мы можем называть эту идентичность, *или себя*, «первичным процессом» (ПП), потому что он наиболее близок к тому, что мы считаем собою.

Вторичный процесс

Внутренние и внешние переживания, которые покушаются на эту идентичность и часто находятся с ней в конфликте, можно назвать «вторичным процессом» (ВП). Всё, что входит в контакт с нашим первичным процессом - «со мною» - и при этом вызывает беспокойство, тревогу, страх, неуверенность и так далее, можно считать нашим вторичным процессом, нашей неинтегрированной, отщепленной природой. Этот вторичный процесс может приходить к нам бесчисленными способами: проявляться во снах, очевиднее всего в кошмарах; во внутренних конфликтах, таких как плохое настроение, подавленность, тревога и т.д.; во внешних проблемах, таких как ссоры в отношениях, аварии, болезни, везение и невезение. Всё, с чем мы себя не идентифицируем, что «не я» и, тем не менее, оно нас беспокоит, цепляет, пугает, отталкивает или притягивает, - это наш вторичный, менее осознанный процесс. Если мы начинаем расширять свою идентичность, осознавая что-то «другое» за пределами привычных себя, мы входим в свой вторичный процесс.

Когда вторичный процесс начинает «угрожать» нашей идентичности, первичный процесс чувствует опасность, застывает и начинает защищаться. Тем не менее, реальная безопасность приходит вместе с интеграцией вторичного процесса - большей части нашей природы. Например, мы можем бояться говорить публично, думая: «Я не могу этого сделать, это не я», - но когда мы все-таки это сделаем, мы можем чувствовать восторг, расширение и радость от принятого вызова. Выступая со сцены, мы начинаем интегрировать наш вторичный процесс, отождествляясь с тем, кто может легко говорить на публике. По мере того как мы растем, расширяется и наша идентичность, постоянно сталкиваясь с всё новым вторичным процессом. На уровне отношений, например, информация, лежащая в основе разгоревшегося между парой конфликта, является их вторичным процессом.

Двойные сигналы

Оба процесса производят свои телесные сигналы. Есть сигналы первичного процесса: я улыбаюсь, когда кого-то встречаю, или я жестикулирую руками, чтобы подчеркнуть смысл сообщения. Это всё - часть моей идентичности; я делаю это намеренно. Вторичные сигналы, или двойные сигналы, - это сигналы, которые я подаю ненамеренно; они сами «случаются» в моем теле. Эти сигналы исходят из вторичного процесса как действие каких-то частей моего бессознательного. Порой их называют сновидческими фигурами (как показывает опыт, содержание



наших ночных сновидений остается с нами и днем, продолжая функционировать через тело).

Эти сновидческие фигуры сигнализируют свои намерения через наше тело, так же как это делает наше сознание. Процесс передачи сигналов одновременно из разных источников и с разными намерениями вызывает бесчисленное количество проблем в общении. К примеру, на моем лице может быть улыбка и холодный взгляд, передающие некое отношение, которое я совершенно не осознаю и на которое другие невольно реагируют. Опять же, я могу желать быть вежливым, но источать неприятное чувство отстраненности из-за того, что слегка отворачиваюсь. Я могу выглядеть как гот или панк-рокер в свирепой одежде, при этом быть мягким и нежным в душе.

Двойные сигналы исходят от нас, но мы их посылаем неумышленно - мы их не осознаем. Позвольте представить вам Сашу и Женю², которые будут помогать нам с примерами реальных людей. Представьте следующее: Саша говорит Жене приятные слова, однако в голосе его едва заметно раздражение. Женя начинает беспокоиться «без видимой причины»; она злится или расстраивается, потому что сигналы от Саши неконгруэнтны, противоречивы. Одна часть Саши, сознательная идентичность, старается быть хорошей, при этом вторичная фигура всё портит, проявляясь в его интонации. (Мы делаем так постоянно, порождая в другом необъяснимую тревогу). Какая-то часть Саши грубее, чем он думает или каким хотел бы быть, поэтому он компенсирует ее приветливостью. Саша делает это неосознанно; Женя воспринимает двойной сигнал, чувствуя, что что-то не так, - но тоже этого не осознает. Таким образом, конфликт вынужден вращаться по кругу, потому что причина - сновидческая фигура, источающая раздражение, - для обоих остается недоступна. (Подобную работу с сигналами может проводить процесс-ориентированный терапевт, выявляя в человеке или паре стоящие за сигналами фигуры с помощью техники амплификации).

Этот механизм является одной из главных причин конфликта - всё из-за того, что вовлечено бессознательное. «Это ты виноват!» «Нет, ты!» «Это ты сделала!» «Нет, ты!» Нападать на своего партнера, друга, коллегу за то, что они посылают неосознанные сигналы, - нечестно, ведь они знают об этих сигналах еще меньше, чем вы, хотя и являются их передатчиками. Всё, что мы можем сказать, - это что люди существуют в некой квантовой запутанности, в которой сигналы рождаются на ином уровне, нежели наше сознание. Подобно элементарным частицам

² В оригинале Крис и Ким - имена, которые могут принадлежат как мужчине, так и женщине. Заменены на Сашу и Женю, т.к. падежные окончания данных имен не выдают их половую принадлежность, как и намеревался автор (*прим. пер.*)

субатомной физики, сигналы возникают в одно и то же время в разных людях, нелокально. Чувство правоты или победы не решает проблемы; по-настоящему освобождает осознанность. У нас будет возможность исследовать эту динамику по мере прохождения курса.

Край



Между первичным процессом и вторичным находится «край». Этот край обрамляет и определяет ПП: что я, а что не я. Край защищает идентичность от распада и растворения, но может также ограничивать ее рост. Смысл термина отчасти передают выражения «стоять на краю обрыва» в значении быть на пороге неизвестности и, конечно, ее бояться, или «это за краем моих возможностей»: *я не могу, я не такая, я не настолько умна!* и т.д. Если кто-то говорит «я не умна», можно предположить, что часть этого человека умна, но ему нужно перейти через край, чтобы соединиться с ВП.

На краю стоят сновидческие фигуры - интроецированные мамы, папы и другие критикующие авторитеты из детства, которые по сей день шепчут на ухо, какие мы плохие, никудышные и т.д. Или оберегающие покровители, которые увещевают: «Не делай этого, ведь это небезопасно; веди себя хорошо, иначе тебя не будут любить; будь хорошим мальчиком/девочкой, не ходи туда-то, не водись с тем-то» и пр. Все эти гласные и негласные установки формируют поведение нашей идентичности и сохраняют ее неприкосновенность. Однако при этом наша осознанность остается ограниченной, а наше цельное «я» - расщепленным. Проверьте сами: решите сделать что-нибудь такое, что, по-вашему, делать нельзя, и наблюдайте за своими внутренними реакциями. Эти реакции и есть краевые фигуры.

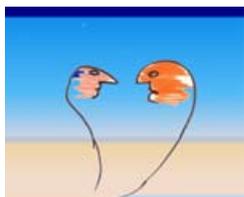
Попытки осознанно перейти через край ведут к развитию, переменам в жизни, новой энергии, творчеству и многому другому. Тот, кто считает себя «хорошим», может заметить, как часть его хочет быть «плохой», особенно без свидетелей, и как другие люди постоянно пытаются его вывести из себя, чтобы дать место той его части. И наоборот, бесцеремонный человек может стать более чутким и нежным - поведение, которое было вытеснено из культуры семьи, построенной на крайностях и грубостях. Мы не становимся чем-то «другим», мы лишь восстанавливаем доступ к тому, что уже в нас есть и проявляется через двойные сигналы тела. Таким же образом некоторые действия наших партнеров представляют аспекты нашего собственного вторичного процесса: мы воюем с партнерами, проецируя на них ту свою часть, которую отрицаем в себе.

В конфликте мы крепко держимся за наш первичный процесс, за «я» или «мы», по мере того как чувство угрозы растет. Мы упорно сражаемся за сохранение нашей идентичности и ее силы. («Мы» в отношениях - это первичный процесс пары, ее идентичность, частью которой считает себя каждый партнер). Но настоящая сила приходит от интеграции нашей расщепленной природы, проявляющейся через все эти воздействия, не дающие нам покоя.

Наша идентичность - всего лишь одна из ролей внутри нас; в некотором смысле, это очередное сновидение нашего сознания. В таком случае работа с конфликтом становится идеальной возможностью соединиться с нашей целостностью, используя свой вторичный процесс. С точки зрения авторов книги, естественное сознание в теле, с которым мы родились, за время жизни привязывается к определенным переживаниям, которые затем становятся нашей идентичностью. Но чистое сознание младенца нейтрально и соединено со всем живым - оно принадлежит творческому принципу Вселенной, из чего следует, что мы все - части единого целого. Поэтому описанные ниже навыки следования за тем, что хочет сознание, помогут нам стать ближе к самим себе.

Навыки работы с конфликтом

Не бойтесь лезть на рожон



Конфликт пугает, и мы делаем всё возможное, чтобы его избежать. Мы часто игнорируем свою роль в его создании, а затем злимся на другого за то, что тот его «начал». Мы ненавидим конфликты, поэтому многие конфликты - это конфликт из-за конфликта: «это ты начал, это ты сделал, это твоя вина» и т.д. Но конфликт возникает из-за целой совокупности условий, и если его проживать осознанно, не оттягивая и не затягивая, он может вдохнуть в отношения новую жизнь.

Конфликт легче разрешить, если входить в него сознательно, а не игнорировать, прятаться или обвинять в нем другого. Конфликт редко возникает на пустом месте. Наши самые тайные реакционные мысли и настроения так или иначе проявляются через сигналы нашего тела, и наши партнеры, пусть и бессознательно, их улавливают. Можно сказать, что реакции наших партнеров на сигналы, которые мы, сами того не подозревая, посылаем, и начинают конфликт. Однако сказать, кто в действительности зачинщик, обычно невозможно, и уж тем более редко кто сам готов взять ответственность за свой вклад.

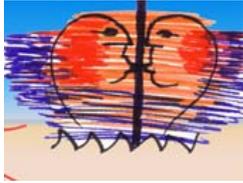
Конфликт - это ответ, который хочет прийти; и если его избегать, атмосфера будет только накаляться, что в конечном итоге разрушит отношения. Конфликту нужно давать место, иначе поляризация на заднем плане будет расти, но разрешения так и не произойдет, так как конфликт не проявлен. Маргинализация³ конфликта не избавит вас от него. Не бойтесь лезть на рожон; это первый шаг на пути разрешения глубоких проблем и скрытых разногласий.

Если вы на кого-то реагируете, не сплетничайте о нем за его спиной, лучше конфронтируйте напрямую. Потому что так вы поможете нашей планете переработать эту бессознательную «информационную тучу», которая может нависать над взаимоотношениями, компаниями, сообществами и странами. Эта неосознаваемая информация провоцирует аварии, разрушает отношения и создает хаос.

³ Вытеснение на периферию сознания, забывание определенных переживаний; игнорирование, лишение влияния социального меньшинства (*прим. пер.*)

Полезный навык: В качестве первого шага к разрешению конфликта - заметьте его. Заметьте то, о чем не хочется говорить, и скажите об этом. Или просто начните чувствовать атмосферу между вами. Скажите: «Я чувствую между нами какое-то напряжение. Ты чувствуешь? Можем поговорить об этом?» Или же: «Мне не нравится, как ты ко мне относишься!» Таким образом, вы обращаетесь к тому, что протекает в фоновом режиме, чтобы прояснить и сохранить ваши отношения.

Если конфликт - привычка, бросьте её



Одни пары или сотрудники избегают конфликт, другие не могут остановиться. Конфликт, который длится слишком долго, обычно несет только разрушение. Если вы постоянно конфликтуете, то правильным будет взять курс на то, чтобы уйти от этой привычки. Поговорите с партнером о сложившейся ситуации. Обратите его внимание на то, что для вас вариться в конфликте слишком долго - изнурительно. Скажите об этом без осуждения. Поговорите друг с другом о том, что происходит на самом деле: важно ли вам победить, или это важно партнеру, чувствуете ли вы оба себя обделенными, ущемленными? То, что мы обычно видим в другом, - это его защиты, но не его реальные чувства. То же верно и в отношении нас. Озвучьте свои фоновые чувства, поговорите о них. Возможно, разногласие продолжается из-за того, что позиция каждого не услышана. Может, она даже не высказана? Или вы ощущаете себя тем, кто всегда первым делает шаг на встречу? Если так, то расскажите, что это больно - постоянно сдавать свои позиции (при этом будьте готовы обосновать примерами, иначе конфликт эскалируется). Обнаружение точек пересечения ведет к разрешению конфликта: ведь в ссоре участники нередко переживают одинаковые чувства. К сожалению, общая боль, стоящая за нападками, часто остается невысказанной.

Полезный навык: Поговорите о том, что не сказано. Если вы слишком часто конфликтуете, попробуйте принять совместное решение бросить эту привычку. Для этого нужно лишь немного смелости.

Используйте на благо свою потребность в правоте

Очень многие конфликты сосредоточены вокруг борьбы за власть: «Я прав, а ты не прав!» Мы не можем признать правоту другого, потому что тогда теряем ощущение собственной власти и можем чувствовать себя жертвой того, кто прав. Подобные битвы часто уходят корнями в детство, когда кто-то издевался над нами или злоупотреблял своей силой. Вместо того чтобы что-то делать со своей потребностью в правоте, используйте ее, чтобы увидеть, что между вами происходит прямо сейчас. «Ты сказал, что мы встретимся в 7!» «Нет, я говорил, что в 8!». Отстаивая каждый свою правоту, партнеры, по сути, говорят о важности встречи. Вопрос лишь в том, чтобы заметить, как встреча не может случиться в данный момент!

Полезный навык: Увидьте, как будущее или прошлое происходят в настоящем. Заметьте, что то, о чем вы сокрушаетесь, не дает вам дышать здесь и сейчас. Всё, что нужно, - это осознать, что, доказывая свою правоту, вы продолжаете отдаляться. Лучше используйте эту силу не для того, чтобы убедить в чем-то другого, а для того, чтобы увидеть, чего не хватает в текущий момент. Желание быть правым - это поиск поддержки своей точки зрения в другом; вместо этого вы можете поискать ее в себе.

Внимание: прошлое и будущее!

В большинстве случаев за спорами вокруг событий в прошлом или будущем стоит борьба за власть, которая вряд ли может закончиться удовлетворительно. Конфликты о том, что произошло, обычно не могут быть разрешены, потому что они про то, чего в данный момент уже нет; можно изменить настоящее, но не прошлое. Столкновение будет неизбежно повторяться и обостряться, ведь доступа к прошедшему событию нет и быть не может.

Будущее событие, в свою очередь, часто приводит к конфликту из-за страха перед грядущим, который проецируется на партнера. Вместо того чтобы нападать на него, потому что вам страшно, расскажите ему о своем страхе. Нет смысла спорить по поводу будущего и прошлого, если их можно проживать в настоящем.

Полезный навык: Проживайте конфликт, почувствуйте энергии, которые он поднимает; не сосредотачивайтесь только лишь на мыслях и реакциях. Мысли слишком ограничены и принадлежат идентичности, в истории которой непонимание и боль; как результат, мы боремся с собственной историей. От этого конфликты тянутся бесконечно, потому что концепции и воспоминания слишком абстрактны, а следовательно, непостижимы и неразрешимы в данный конкретный момент. Следуйте за своим чувственным восприятием - физическими ощущениями, визуальными образами, звуками, движениями, необычными событиями, - все они происходят в моменте и оттого осязаемы. Вы можете бросить мяч, только если держите его в руках. Происходящее реальнее, чем наши мысли.

Еще пример: Если вы спорите о войне в другой стране и о том, кто в ней виноват, посмотрите, как война происходит между вами прямо сейчас, и направьте свое внимание туда.

Три стороны конфликта

Если вы внимательно понаблюдаете за собой во время конфликта, то заметите, что ваша идентичность плавно сдвигается, даже если на поверхности вы неизменны. В каждый момент разногласия мы либо на своей стороне, либо на стороне оппонента, либо нейтральны. Нередко мы в тайне поддерживаем другого больше, чем себя, на что очень злимся.

Если у вас случился момент озарения или взаимопонимания, или симпатии по отношению к позиции другого, вы на мгновение оказались на его стороне. Если вы это заметите и перейдете на ту сторону полностью, вы быстро решите проблему, потому что другой будет чувствовать себя услышанным. В какой-то момент в вас что-то поменялось, и вы не стали этого скрывать. Взяв на себя инициативу подобным образом, вы поддержали и себя, и другого, поэтому проигравших нет. Если один в конфликте чувствует, что он услышан, это приносит облегчение и трансформирует обоих.

Затем вы снова можете перейти на свою сторону и вновь почувствовать гнев и непонимание - проживайте их полностью (в моменте), поддержите себя и свою позицию всецело. Защищайте себя, насколько возможно, но сохраняйте при этом текучесть. Текучесть, изменчивость - это наша природа; мы же склонны цепляться за какую-то одну позицию, чтобы ни в коем случае не ударить в грязь лицом. Это несоразмерно обостряет конфликт, делая его опасным и закоренелым. Тем не менее, оставайтесь на своей стороне до конца и переходите на сторону другого не раньше, чем почувствуете, что внутри вас действительно что-то поменялось.

А в какой-то момент вы можете задуматься - спонтанно и совершенно естественно - о том, что вообще происходит. Это значит, что вы обнаружили себя в нейтральной позиции. Ее тоже хорошо бы озвучить, например: «Что мы делаем? Чем мы вообще сейчас занимаемся?»

Женя кричит на Сашу: «Ты такая ленивая; ты даже не пытаешься искать работу!»

Саша отвечает с поникшей головой: «Я ищу ее каждый день».

Женя чувствует себя плохо из-за того, что напал с обвинением, и видит, что у Саши нет реальной защиты. Однако он игнорирует тот внутренний факт, что он на ее стороне, и возвращается к своим обвинениям, боясь остаться без денег.

Женя: «Ты недостаточно стараешься!»

Саша выглядит пристыженно и подавленно и ничего не отвечает. Вместо того чтобы стать решительнее (качество, которое она хорошо проявляет в других сферах жизни), она прячет глаза, опуская взгляд в пол и немного отворачиваясь от своего обвинителя.

Жене вдруг вспоминается время, когда жизнь казалась ему безнадежной, и он снова автоматически переключается на сторону Саши. Соединяясь со своими чувствами, он говорит: «Когда нет работы, это ужасно, это разрушает нашу уверенность в себе; у меня так было. Я знаю, тебе сложно, и я знаю, что ты это как-то решишь. Я правда в тебя верю». А возвращаясь на свою сторону, добавляет: «Я просто немного боюсь».

От этих слов в Саше тоже что-то меняется, ведь ее боль услышана. Оба партнера чувствуют одинаковый страх, и это парадоксальным образом их объединяет. Внезапно Саша соединяется со своей уверенностью и решительностью и начинает говорить о конкретных планах.

Мы можем использовать этот метод в открытой ссоре или в разговоре, подобном этому, - в любой ситуации, где отношения поляризованы. Сохраняя текучесть, вы избежите слишком глубокой и долгой поляризации. Во время конфликта достаточно, чтобы этим инструментом владел хотя бы один. Ожидание перемен и осознанности от другого не решает проблемы; ее решает ваша инициатива. Если вы будете признавать, на чьей вы сейчас стороне - за себя ли вы, за противника или за обоих в нейтральности, - вы перестанете пугаться конфликта, ваша идентичность будет гибкой и текучей, позволяя проживать всё, что приходит, любые эмоции и состояния, не застревая ни в одной из них. Достаточно практиковать уже один этот навык, чтобы почувствовать, что ваша жизнь кардинально меняется: вы никого не боитесь, даже себя, поэтому вы свободны.

Полезный навык: Замечайте, изучайте и следуйте за тем, что внутри вас происходит ежесекундно, когда вы конфликтуете. Ибо в вас есть все стороны, а значит, есть и решение.

Если вас обвиняют за X, проявите его больше

Если вас обвиняют за качество X, продолжайте его проявлять, но более осознанно. На вас нападают, потому что в этой точке вам не хватает осознанности и ваши сигналы неконгруэнтны. Например, если вас обвинили в том, что вы слишком много думаете, и вас это обидело, не спешите исправляться, но начните думать более сосредоточенно и глубоко, яснее выражать свои мысли. Если бы вы больше в этом присутствовали - мыслили более признанно, - вас бы, скорее всего, эта критика не задела. Возможно, вы раздражаете другого тем, что думаете, но при этом ведете себя слишком манерно, не давая своим чувствам проявляться более прямо; любые двойные сигналы, вскрывающие внутреннее противоречие, как правило, вызывают у партнера замешательство и реакцию. Или вы можете игнорировать критику, таким образом заставляя другого критиковать еще больше в попытке до вас достучаться.

И наоборот, если вас обвиняют в том, что вы слишком много «чувствуете», тогда поддержите свои чувства более открыто и осознанно - попробуйте их отстоять. «Да, я такой. Я человек чувствующий и люблю поплакать». Если вы против своих чувств (внутренний критик), тогда вы будете сигнализировать об этом через свое тело, что заставит критиковать вас кого-то другого. (Иначе говоря: если вы что-то делаете, но сами против этого, тогда в вас есть две части, и другие могут примкнуть либо к одной из них, либо к другой; если вы плачете, но это вам не нравится, другой к вам будет чувствовать либо сожаление, либо враждебность). Критика, хоть на первый взгляд и направлена против вас, в действительности является подарком, т.к. она подталкивает вас быть тем, кем являетесь.

Полезный навык: Критика - это начало осознанности: делайте больше того, за что вас критикуют, зная, что это подарок.

Найдите долю правды

Человеку, которого считают зачинщиком конфликта, часто вменяют конфликт в вину. Но вспыхнувшая ссора - обычно лишь вершина айсберга. Конфликт между двумя и более людьми создается бесчисленными уколами и обидами из прошлого или же одним сильным событием в настоящем, которое дожидалось своего часа и, на самом деле, необходимо каждому.



В конфликте мы стремимся «закупорить» друг друга, отказываемся слушать и злимся, когда не слышат нас. Чтобы снизить градус напряжения, попробуйте найти в чужих обвинениях хотя бы долю правды и признайте ее на 100%. Если взять на себя таким образом часть ответственности, коммуникация может быть более успешна.

Например, «Ты постоянно ленишься!» «Я не лениюсь!» Затем, вспомнив, когда вы избегаете делать то, на что согласились: «Да, иногда мне правда лениво».

При этом важно не отождествляться с жертвой, потому что жертвенная идентичность не решает проблемы. Только присвоенная сила дает достаточно безопасности, чтобы признать свою причастность или неправоту и этим поменять ситуацию; только присвоенная сила может позволить себе что-то где-то терять. Следующий вопрос в адрес оппонента может звучать так: «Теперь, когда я признал свой вклад в проблему, в чем может быть твой?» Или если партнер продолжает критиковать: «Я пошла тебе навстречу; почему бы тебе тоже не сделать шаг?» Или: «Я замечая, что ты глобализируешь, когда, высказывая критику, используешь слова «постоянно», «всегда», «никогда»; да, порой я лениюсь, но я не «всегда» ленивый». Последнее стоит говорить без мести, но из чувства внутренней справедливости.

Думать, что нас никогда не должны критиковать, - неразумно. Мы правда неидеальны, хоть и отбрыкиваемся от критики, строя из себя непогрешимых. Как будто мы сами себя настолько внутри критикуем, что малейший упрек извне - и мы разрушаемся. Ключевое в этом процессе - любовь к себе.

Полезный навык: В отношениях никто небезупречен, мы все варимся в одном котле. Примите обвинение, признавая свою роль без всяких «но»... Умейте найти долю правды.

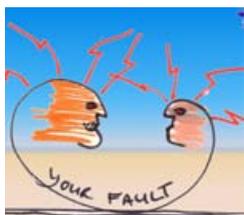
Расскажите всё, что на сердце

Выложите перед собой «на стол» все свои чувства, тайные мысли, надежды, страхи, мечты... Выразите по очереди всё, что есть: боль, гнев и т.д. Возможно, вы захотите кричать в стену или бить диван - всё что угодно, что может помочь вам избавиться от напряжения, скопившегося внутри вас или в атмосфере вокруг. Так вы выражаете всё, что на сердце, и сжигаете заряд.

Сжигаем дрова: Если вы кипите негодованием из-за чьих-то несправедливых или неправильных действий, выпустите это наружу, выговоритесь полностью. Не останавливайте мысли, не анализируйте себя как психолог, просто продолжайте плевать тем, что идет. Выпустите свои самые экстремальные реакции, не подавляйте их; делайте так до тех пор, пока не почувствуете, какое за всем этим стоит сообщение: пока не услышите что-то свежее и новое, что-то такое, что дарит вам облегчение.

Полезный навык: Когда пар выпущен, конфликт становится тише, и можно увидеть стоящую за ним мудрость. Постарайтесь проделать эту работу до того, как встретитесь с оппонентом.

Меняйтесь ролями



В каждом из нас есть роли, которые мы проявляем; мы разные на работе и дома, в постели с партнером и в гостях у родителей. В наших снах множество сновидческих фигур, которые проявляются через наше тело днем, посылая свои сигналы. Осознанность имеет текучую природу и не ограничивается физической формой. Если я идентифицирую себя как позитивного человека, а во сне мне снится скверный персонаж, то днем он может фонить через двойные сигналы, например, через едва заметное движение глаз, на которое мой собеседник, тем не менее, реагирует. Я при этом могу совершенно не осознавать свой вторичный процесс.

Более того, в нас есть и сновидческая фигура нашего партнера! Поэтому если во время спора поменяться ролями - вы станете партнером, а партнер вами - вы сможете уменьшить поляризацию, так как интегрируете другую сторону, другую точку зрения в свое сознание. Эта точка зрения и раньше была вашей частью, но вы себя с ней не идентифицировали, а видели лишь в своей половинке. Практикуйте этот навык поначалу вне конфликтных ситуаций, чтобы закрепить его лучше; во время конфликта люди становятся серьезными и негибкими и, как правило, не интересуются осознанностью и поиском совместных решений.

Полезный навык: Не противьтесь желанию поменяться с партнером местами. Вживайтесь в его роль искренне, не передразнивая. Попытайтесь почувствовать чужую позицию и говорить из нее.

Внутренний враг и внешний

Конфликт - это очень сложный процесс, включающий не только внешних оппонентов здесь и сейчас, но и болезненные истории каждого из них в прошлом. Люди видят в других своих родителей, авторитетных фигур со времен школы, преследователей и агрессоров из разных ситуаций, которые не были разрешены и до сих пор заставляют отождествляться с жертвой. Этих призраков прошлого можно назвать внутренними критиками: энергия и образы, возникшие при первой встрече с ними, остаются жить внутри нас; мы их интернализируем. К примеру, негативная мать или отец продолжают в нас жить еще долгое время, даже если они умерли.

(Причиной конфликта могут служить и другие случаи злоупотребления силой и властью. Важно знать, что за проблемами во взаимоотношениях пары могут стоять культурные установки и острые социальные противоречия. Напряжение может быть связано с классовыми различиями, мужско-женскими разногласиями, финансовыми, этническими, культурными несовпадениями, вопросами расы и сексуальной ориентации - список можно продолжить).

Таким образом, мы сталкиваемся в конфликте с двумя «врагами»: один стоит перед нами, другой внутри нас. Мы же привыкли думать, что противник один - только тот, что снаружи, - не осознавая, что проецируем на него свою внутреннюю часть.

Три следующих шага помогут отделить внутреннее от внешнего.



Первый шаг: Выясните, с кем вы ведете внутреннюю войну. Напоминает ли вам текущая ситуация прошлый опыт? Думаете ли вы сейчас об отце? или о бывшем партнере? Увидьте, насколько реальный человек перед вами связан или не связан с вашей личной историей.

Второй шаг: Станьте друзьями со своим внутренним противником, ведь это ваша же энергия, которая пока еще развернута против вас, но с которой вы уже выстраиваете отношения. Прислушайтесь к внутренней критике (убеждениям, не дающим вам идти вперед) и либо выступите против, усомнившись в ее суждениях, говоря «стоп» тому голосу, который ставит вас на место; либо согласитесь, что ваш внутренний критик отчасти прав, и измените свою позицию в соответствии с его посланием.

Некоторые внутренние «враги» прежде, чем вас отпустить, ждут от вас схватки, а некоторые - сдачи и смирения. Взаимодействуя с ними тем или иным образом, вы присваиваете их силу. Сплотившись внутри, мы становимся неуязвимы.

Третий шаг: Когда ваш внутренний «враг» за вас, он открывает вам доступ к силе. Разрешать ситуации становится легче, ведь теперь вы имеете дело только с внешним противником, опираясь на свой внутренний ресурс.

Полезный навык: В конфликте мы сталкиваемся с двумя оппонентами, один вовне, другой внутри; порой их очень сложно различить. Когда ваш внутренний «враг» на вашей стороне, у вас появляется доступ к внутренней силе.

Станьте Другим

Трансформация внутренних «врагов» возможна при осознанном контакте с этими фигурами и их проживании; но иногда мы полностью сконцентрированы на внешней ситуации, захвачены ею настолько, что нам не до внутренней динамики. Если применять интервенцию, не чувствуя ее эффекта, она вскоре станет шаблонной и потеряет силу. Следовательно, если при одной мысли о некоем человеке у вас всё клокочет, и вы понимаете, что дальше так продолжаться не может, иначе вы просто заболите, тогда у вас нет иного выбора, кроме как сделать следующее. (Данный метод перевоплощения применим к любой конфликтной ситуации, хотя мы обычно неохотно вылазим из своих защит, думая, что тогда проиграем или станем жертвой. Вы не станете жертвой в результате этой интервенции.)



Представьте, что вы неидеальны и можете себя вести так же, как большинство других людей - хотя бы людей с тем же воспитанием и в тех же обстоятельствах. Представьте, что вы тоже вполне способны на то, что сделал вам оппонент. Это не значит, что вы такой же, как он; это значит, что вы так же себя ведете. Найдите пару таких примеров из своей жизни.

Может показаться, что отпустить свою идентичность нелегко, особенно если вас обидели или оскорбили; но как только вы увидите в этом поведении себя, ваше тело сразу расслабится, стресс уйдет. Когда вы знаете, что способны на то же, что и другой, вы в каком-то роде становитесь с ним едины. Другому при этом меняться необязательно, но вы из поляризации выйдете, причем невредимыми. Это процесс старейшины - того, кто всё видел, всё пробовал, всем был и стал неуязвим.

Эта целостная, органическая работа, которая несет большую пользу отношениям и окружению. Вполне вероятно, что наша истинная природа заключается не в наших различиях, а в том, что нас объединяет - мы каждой клеточкой своего тела готовы переживать моменты единства. Данная интервенция, если присмотреться, - одна из самых сильных, на которые только способен человек, ибо она кладет конец поляризации, конфликтам и войнам.

Полезный навык: Обнаружьте, что поведение, которое вы не приемлете в другом, в тот или иной момент случается и с вами.

Упражнение

1. Подумайте о человеке, с кем у вас на данный момент конфликт, серьезный или не очень.
2. Вспомните, что именно в его поведении вас обижает, доставляет боль. Поисследуйте это и представьте, как он это делает.
3. Теперь поставьте себя на его место, посмотрите на мир его глазами, ощутите его атмосферу, почувствуйте себя в его шкуре. Это шаманский процесс перевоплощения. По мере трансформации ваши ощущения будут меняться, например, в теле может возникнуть расслабление. Отбросить привычную картину мира может быть нелегко; но когда мы это делаем, мы обнаруживаем, что являемся чем-то намного больше, чем собственная односторонность.
4. Обратите внимание, что то, что вы сейчас переживаете, - это и вы, и не вы. Это некое единство вас и другого.
5. На этом этапе вы можете ощущать согласие с другим, т.к. поляризация уменьшается, и вы можете взаимодействовать с человеком свободнее.

В мужско-женском противостоянии меняйтесь полами

За многими конфликтами, как правило, в гетеросексуальных отношениях, скрываются сексизмы и стереотипные роли. «Ты должен зарабатывать!» «Ты должна мыть посуду!» и т.д. Если для одного это проблема - это проблема для обоих, т.к. она в общем поле коммуникации. Претензии к вам как к представителю своего пола говорят о более масштабном, гендерном вопросе.

Гендерные роли могут изолировать людей друг от друга, сужая их мировосприятие и не давая им видеть потребности другого. Отсюда вечная битва полов - Мужчины с Марса, Женщины с Венеры - при таком подходе им не суждено понять друг друга. Но осознанность более текуча, чем кажется; смена ролей позволяет мужчинам оказаться на Венере, а женщинам на Марсе. Этот акт перевоплощения имеет огромное значение для разрешения напряжений в мире и в личных отношениях.

Всё, что нужно, - это вчувствоваться в противоположный пол и поговорить немного от его лица. (Мы удивляемся, почему таких сильных существ, как мужчины, за глаза считают хрупкими. Настоящая сила способна рискнуть своим эго ради обретения целостности.)

Полезный навык: Человек больше, чем роль, а роль больше, чем человек. (Человек в роли президента имеет в жизни и другие роли, а на роль президента подойдет не только этот человек).

Складывайте весь пазл

Как и в случае с пазлом, проблему можно решить, если выложить всю информацию. Для полной картины не хватает деталей, о которых молчат и которые избегают. Назовите то, о чем нельзя говорить, ведь всё равно все это чувствуют; и хотя ситуация может усугубиться, зато это начало разрешения. Что сказано наполовину, скажите полностью; на что намекается, проговорите открыто; заполните пробелы в коммуникации.

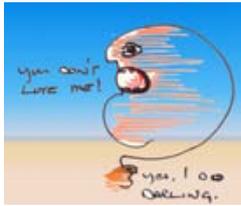
Например:

- Я хочу побыть одна.
- А можешь сказать чуть больше? Боюсь, что я буду сидеть и додумывать, чувствуя недосказанность.
- Хорошо. Я расстроена, потому что ты...

Проговаривание невысказанного может стать началом возвращения друг к другу.

Полезный навык: Когда пазл достроен и видна вся картина, с проблемой можно взаимодействовать. Говорите о том, что не высказано.

Роль-призрак



Практически во всех ссорах есть роль, о которой говорят, но которую не проявляют - она подразумевается, но до конца никем не взята, и от этого возникает масса проблем. Такая роль называется роль-призрак. Если, к примеру, родители ссорятся по поводу поведения ребенка, можно предположить, что его поведение в какой-то степени происходит прямо сейчас, между ними. Если один из родителей это поведение обнаружит и воплотит, оно перестанет быть ролью-призраком, и проблема решится быстрее: недостающий элемент станет доступным. Конфликт повторяется снова и снова из-за того, что энергия, которая его порождает, не привносится ни кем из участников осознанно. Если разборки между родителями по поводу ребенка выглядят по-детски, можно начать вести себя как ребенок намеренно. Тогда повод для ссоры станет осязаемым, и решение найдется быстрее.

Родители могут понять, что ведут себя слишком серьезно, забыв про игривость, или слишком правильно, т.е. по правилам. Как бы то ни было, конфликт возвращает их к осознанности. «Плохое» поведение ребенка - то, что им нужно, потому как, скорее всего, они маргинализируют эту часть в себе. Идентичность вытесняет части своей природы, которые ей не нравятся, и проецирует их на других; или другие сами их на себя надевают, вылавливая из окружающей среды, где те витают неприкаянно. Расщепленное сознание постоянно стремится к целостности, а процесс маргинализации, которому все мы как люди подвержены, провоцирует конфликт, через который мы встречаемся с недостающей информацией. Именно поэтому ссоры - это попытка привнести в отношения осознанность, взаимопонимание и целостность.

Точно так же споры о родственниках и других людях, которых в данный момент здесь нет, априори содержат роль-призрак, тормозящий их разрешение. Интеграция ролей-призраков поможет и тем, кто спорит, и тому, о чем спорят. Это реальный шаг к разрешению внешней ситуации.

Еще пример:

Саша кричит: «Это ты начала ссору!»

Женя сквозь зубы: «Нет, ты!»

Каждый из них искренне считает (их идентичность не может себе позволить считать иначе), что он не начинал ссору - следовательно, примирение пока невозможно. При этом как-то она началась, и раз никто не отождествляет себя с зачинщиком, этот «никто» - роль-призрак. Другими словами, всё, чего нет «здесь и сейчас» - события из прошлого или будущего, люди или ситуации, которые упоминаются, но не

присутствуют, - может оказывать скрытое влияние на происходящее в данный момент.

Люди спорят о том, чего нельзя «потрогать», пока кто-то не берет на себя эту роль; иначе противостояние не заканчивается. Когда энергия уже падает, а решение еще не найдено, остается обида и холодная война. Если я скажу: «Да, это я начал ссору!», - напряжение спадет, т.к. призрак проявлен.

Полезный навык: Приветствуйте конфликт, исследуйте его, ведь он помогает углубить отношения. Почувствуйте, нет ли где роли-призрака, которая хочет, чтобы ее воплотили или отождествились с ней в настоящем моменте.

Упражнение

(самостоятельно или вместе с партнером)

1. Поразмыслите немного о ваших взаимоотношениях и спросите себя, какие чувства и мысли приходят к вам по поводу друг друга. Обсуждаете ли вы партнера внутри себя или с кем-то другим, жалуетесь ли на какие-то его черты, чем в нем недовольны?
2. Роли-призраки - это аспекты человека, о которых мы сплетничаем, но которые напрямую ему не выражаем. Представьте, какая фигура могла бы воплощать те качества партнера (или другого человека), о которых вы шушукаетесь за его спиной. Может быть, это его ревнивость, властность, амбициозность? Как выглядит этот призрак? Покажите, какое у него лицо. Когда вы бываете им захвачены?
3. Какие конфликты между вами связаны с этой ролью-призраком?
4. Представьте, что вы решили эту роль-призрак проявить; рассказать об этом качестве и показать/проиграть его партнеру. Что тогда может случиться? Человек удивится? Улыбнется? Разозлится? Попробуйте перевоплотиться в эту фигуру полностью.
5. А теперь проявите творчество: представьте, что у ваших отношений есть иной дух - некая мифическая фигура, которая хочет пробудить вас обоих к осознанности. Как бы этот дух выглядел?
6. Вообразите, что оба духа ваших отношений встречаются вместе: и дух сплетен (фигура из пункта 4), и дух осознанности (пункт 5). Как бы они взаимодействовали друг с другом?
7. Если вы делаете упражнение вместе с партнером, проиграйте сперва свои две фигуры (партнер может брать на себя то первую, то вторую, чтобы вы прочувствовали взаимодействие лучше), а затем помогите воплотить те же фигуры партнера.
8. В чем сходство и в чем различие между ними? Поговорите друг с другом о том, как эти фигуры могут структурировать вашу совместную жизнь.

Озвучьте страх и боль

Часто во время конфликта наши действия продиктованы страхом: страхом физической и психологической боли. И хотя мы уже описывали этот процесс выше, ему стоит уделить отдельное внимание. Обычно обе стороны конфликта пытаются скрыть свой страх за защитами, однако он все равно просачивается через двойные сигналы тела, что еще пуще усугубляет ситуацию. Например, мы предъявляем претензию, отводя взгляд в сторону, выражаем негодование, отступая назад, злимся со страхом в глазах (в конфликтах можно видеть множество двойных сигналов). Признавая, что вам страшно, вы содействуете разрешению ситуации, проявляя то, что чувствуется бессознательно, и помогаете прояснить коммуникацию, разряжая поле.

Однако мы часто используем страх и боль как оружие: «Своими словами ты делаешь мне больно», - говорим мы, чтобы другой почувствовал себя виноватым; или: «Ты меня пугаешь», - сказанное с целью получить над другим преимущество. Чтобы признание в своей уязвимости сработало как интервенция, вы должны быть в контакте с этими чувствами, говорить о них откровенно и с одной лишь целью - найти примирение, а не поменяться ролями, чтобы мстить дальше.

В некоторых случаях, показывая свой страх, вы заставляете другого становиться еще более агрессивным и причинять больше боли, поскольку ваши слезы и испуганный вид могут усиливать в нем чувство вины. Вина толкает преследователя к еще более агрессивным реакциям. Ситуация непростая, т.к. слезы жертвы могут быть от боли, а могут использоваться как защита с целью вернуть себе контроль. Человек в ответ на ваш плач может испытывать вину за свое поведение (обычно так происходит, когда в детстве родители манипулировали ребенком, впадая в роль жертвы и заставляя его таким образом проявлять о них заботу).

В целом же, во время конфликта лучше просто замечать сигналы и действовать исходя из них, оставляя психологические объяснения на потом. Анализ оппонента не приведет к результату, потому что на фоне вашей пронизательности он может почувствовать себя уязвимым, отмечая все ваши справедливые доводы.

Третьи стороны

Использование в спорах третьих сторон считается грязной политикой - когда мы приводим мнения и примеры других с целью подавить оппонента. Недобросовестность здесь в том, что сторонний взгляд используется для защиты и поддержки обвинителя, а обвиняемый не может его оспорить, т.к. спорить не с кем. Мы используем чужое мнение, чтобы укрепить свою позицию, однако в столкновениях нам важно выдерживать конфронтацию один на один. «А вот он со мною согласен» или «А она говорит о тебе то-то и то-то», - злоупотребление третьими сторонами в разногласиях встречается сплошь и рядом. Хорошей интервенцией в таком случае будет потребовать от человека говорить за себя, выражать свое отношение к вопросу.

Если вы замечаете, что привлекаете третьи стороны, начните выражать свои чаяния напрямую, в форме я-сообщения. От этого ваш посыл станет только сильнее.

Саша Жене: «Я вечером встречаюсь с друзьями».

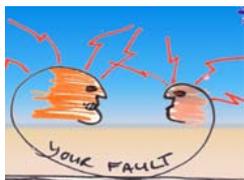
Женя: «Я думала, ты проведешь этот вечер со мной. Ты же обещал. Тебя постоянно нет дома. Мама не зря говорила, на тебя нельзя положиться».

Женя в данном случае использует маму, чтобы подкрепить свой аргумент. Это только эскалирует конфликт, потому что Саша не может ответить ее матери напрямую и вынужден будет реагировать с помощью защит. Вы будете более прямолинейными, сильными и ясными, если предъявите мнение третьих сторон как свое собственное - чем оно и является! В этом случае Женя могла бы сказать: «На тебя нельзя положиться. И ситуация очередной раз это доказывает». Звучит ясно и прямо, поэтому Саша тоже может ответить прямо, без нападения.

Полезный навык: Говорите так, будто мнение третьих сторон - ваше собственное (чем оно и является). Обращайте внимание на то, почему вам необходимо использовать третьи стороны.

Полезный навык: Если разговор идет о прошлом или будущем (кто, что сказал и когда), то каким образом это прошлое или будущее происходит прямо сейчас?

Измененные состояния сознания



В конфликте мы склонны становиться жесткими, нестигаемыми в своих защитах. Мы быстро соображаем, но соображения наши ядовиты и однобоки; или мы замыкаемся в себе и замолкаем. Наше сознание в напряженных ситуациях имеет тенденцию изменяться. Редко когда мы в горячих разногласиях можем позволить себе быть текучими, творческими, оставаясь в контакте с собой.

Текучесть означает выбор: если у вас будет доступ к различным частям вашей природы, это даст вам преимущество и обезопасит вашего оппонента. Выбор означает, что внутри вас есть часть, которая сохраняет осознанность даже в разгаре скандала. Эту часть можно укреплять через практику осознанного вхождения в измененные состояния. Вспомните себя, когда вы немного выпили, немного навеселе - это хороший способ смягчиться и поменять динамику происходящего. Если или когда вы чувствуете, что замираете, попробуйте пойти в оцепенение и усилить его - так вы развернете свою замершую идентичность. Проживание и завершение внутренних состояний позволяет вам оставаться текучими, как вода, которая нигде не застревает и обтекает любые препятствия.

Полезный навык: Как бы вы себя вели, если бы выпили баночку пива? Используйте это как навык.

Полезный навык: Если бы вы сошли с ума или впали в психоз, как бы выглядел ваш приступ безумия? Проиграйте это состояние.

Упражнение

(Если вы чувствуете в данный момент беспокойство по поводу своего психического здоровья, проигнорируйте это упражнение)

1. Представьте на минутку, что у вас есть разрешение сойти с ума. Учитывая вашу индивидуальность, в какого рода измененное состояние вы бы естественным образом погрузились, если бы вас довели до крайности (до края)? Замечайте, как вы себя чувствуете. На кого похожи.
2. Входите в это измененное состояние сознания полностью, воплощайте его и ловите от этого удовольствие.
3. Теперь представьте, как используете это безумство, эту сумасшедшую мудрость в своих отношениях.
4. Сделайте что-то из ряда вон выходящее, очумелое (вместо того чтобы просто негодовать в ответ на негодование). Чем ждать, пока жизнь ввергнет вас в какое-нибудь состояние, пойдите в него сами.

Танцуйте в отношениях

Конфликты выражаются преимущественно вербально; но если оставаться только на уровне слов, это может ограничивать возможные решения и даже провоцировать насилие из-за возникающего чувства безнадежности: «Всё было сказано тысячу раз, один и тот же процесс повторяется снова и снова». Вербальный канал - это информационный канал, который позволяет узнавать о себе и общаться с другими. Но коммуникативный процесс включает и другие каналы, по которым тоже могут идти противоречивые сигналы.

Пример (здесь Саша и Женя оба мужчины): Женя негодует из-за того, что ему не хватает личного пространства. Саша: «Ты злишься, но я вижу в глазах твоих мягкость». Женя берет минутку почувствовать сигнал, который заметил Саша, и затем говорит: «Я люблю тебя и не хочу обижать, но мне правда нужно больше времени на себя».

Этот сигнал - мягкость в глазах - важно заметить и развернуть, иначе он будет вводить в заблуждение из-за неконгруэнтности.

Еще один пример двойных сигналов в различных каналах. Саша говорит (аудиальный канал): «Я люблю тебя», - но при этом едва заметно отшагивает назад (канал движения). Бойтся ли он отвержения или несогласен с собственными словами? Если он эту «странность» заметит, сделав еще один шаг назад, он начнет осознавать, что стоит за этим движением. Тело содержит всю информацию, необходимую для разрешения проблем, но для этого нужно к нему прислушиваться и меньше отождествляться с тем, кто мыслит.

Двойные сигналы воспринимаются как повод для беспокойства, но их источник обычно не осознается. Их посылают и принимают бессознательно, поэтому практически невозможно сказать, кто первый вносит смуту. Обратите внимание: мы все посылаем двойные сигналы; вы не можете обвинять человека в том, что он их посылает, потому что он сам этого не осознает. Интерпретировать сигналы другого - тоже не лучшая идея: во-первых, это нарушение личного пространства, во-вторых, мы не можем по-настоящему знать, какие глубины психики их порождают. Так или иначе, мы проецируем на них свое одностороннее понимание и этим еще больше всё усложняем. Пожалуй, самое эффективное, что можно в этом случае делать, - это мягко обратить внимание человека на его двойные сигналы и помочь ему их развернуть и осознать, как в приведенном выше примере.

Коммуникация включает следующие каналы передачи сигналов: канал внутренних ощущений (проприоцептивный), визуальный, аудиальный (вербальный), двигательный (кинестетический), и разумеется,

канал отношений и канал мира (через которые мы непрерывно узнаем о себе). Взаимоотношения, таким образом, - это тоже канал. Канал, через который мы познаем себя. За сигналами, воспринимаемыми нами в различных каналах, стоят некие паттерны или процессы; если их разворачивать, следовать за ними, они приведут к расширению идентичности и разрешению конфликтов, которые сами же провоцируют. Другими словами, решение не приходит извне, оно находится внутри конфликтующей пары. Представьте, что у ваших ссор есть определенный паттерн, и спросите себя: «Как бы я мог показать его в движении? Как бы я его нарисовал? Можно ли выразить этот паттерн в звуке? Делая всё это, что я буду чувствовать в теле?» Чем больше уровней проживания проблемы, тем яснее лежащий в ее основе процесс. Исследовать процессы можно в одиночку или с партнером.

Полезный навык: Отложите рациональное мышление и исследуйте отношения через движение и другие каналы.

Упражнение

Если двое готовы исследовать проблемы в отношении за пределами вербального содержания, движение очень быстро поможет выявить глубинные паттерны, до которых словами не добраться.

1. Подумайте о какой-либо проблеме в ваших отношениях.
2. Встаньте оба и просто начните двигаться.
3. Двигайтесь в пространстве, не разговаривая, а также минимизируя силу мысли. Попробуйте немного затуманить привычный ум.
4. Следуйте за своим телом, доверяйте ему и замечайте, что в нем происходит, по возможности, закрыв глаза.
5. Может возникнуть история, которая имеет для каждого значение.
6. Начните разворачивать эту историю через движение, добавляя любые иррациональные видения, звуки или чувства, которые могут возникнуть во этом процессе.
7. Продолжайте до тех пор, пока процесс не подскажет вам решение указанной выше проблемы и не прольет свет на ваш совместным путь в целом.

Спонтанность и сумасшедшая мудрость

Многие из нас думают о себе как о некой константе: «Я такой, а не сякой; я серьезный, а не веселый; или веселый, а серьезность - это не про меня; я дисциплинированный и работающий, а вовсе не мечтательный» и т.д.

Обычно мы тратим очень много времени на укрепление того, кем мы, на наш взгляд, являемся. Возможно, мы делаем это потому, что наша природа в действительности непостоянна, и нужны усилия, чтобы сохранять надлежащую персону на фоне того, что мы ежесекундно меняемся. На практике оказывается, что мы по своей природе ближе к даосскому символу инь-ян: свету и тьме в постоянном вращении, развитии, движении и перетекании друг в друга.

Конфликты, как уже было сказано, заставляют нас фиксироваться в одной идентичности еще больше, чем обычно. Быть чем-то, что «не я», считается притворством, вызывает недоверие и не дает нам права экспериментировать с разнообразием и текучестью - природой нашей осознанности. Если мы хотим, чтобы наши отношения были наполнены творческой силой, то застревание - всего лишь возможность повеселиться и открыть для себя что-то новое: если вы чувствуете, что застряли, замкнулись, погрязли в чем-то, поэкспериментируйте, усиливая это еще больше. Проживая этот «блок» осознанно, вы вскоре почувствуете изменения (изменения приходят сами, когда что-то завершается и интегрируется в сознание).

Если во время конфликта вы позволите себе быть не тем, кем обычно являетесь, это тоже убережет вас от застревания. Если вы считаете себя интеллектуальным, рациональным человеком, попробуйте соединиться с чувствами и выразить их; если вы человек эмоциональный и чувствующий, попробуйте стать более отрешенным и наблюдающим. Возможно, вы захотите использовать «сумасшедшую мудрость» и сделать что-то безумное (и безопасное) - просто попробуйте! (*Сумасшедшая мудрость* - буддийское понятие, означающее поведение, не обусловленное ожиданиями. Оно исходит из глубокого отстраненного восприятия ситуации).

Все это можно назвать «вторым вниманием» (термин из книг Карлоса Кастанеды). В конфликте мы часто оказываемся загипнотизированны его содержанием; это содержание можно назвать «первым вниманием» - мы находимся в нем практически все время, пока бодрствуем; первое внимание связано напрямую с нашей идентичностью. Второе внимание удерживает нашу осознанность на краю повседневного рационального восприятия, там, где мы начинаем ловить тонкие чувства, впечатления и вдохновения, благодаря которым выходим за пределы

своего представления о себе. Использовать второе внимание - это как смотреть периферийным зрением: вы отпускаете привычный фокус сознания и просто ждете впечатлений из неоткуда.

Например, во время ссоры вы можете заметить желание уйти; попробуйте уйти в другую комнату, громко сказав на прощанье, что хотели, а затем вернитесь! Практикуя спонтанность, вы можете обнаружить себя стоя на голове - возможно, вам нужно посмотреть на ситуацию верх ногами! Точно так же вы можете позволить себе лечь на пол, да много чего еще - если бы мы только всё это делали! Экспериментальное безумство такого рода может выдернуть нас из драмы, которая нас гипнотизирует. Мы уже обладаем вторым вниманием, оно не требует усилий. Фокус в том, чтобы смеяться над ситуацией, а не над человеком. Для этого требуется определенное состояние сознания, весело-отстраненное. Если вы можете его практиковать, считайте, вашему партнеру повезло.

Полезный навык: Следуйте за своей спонтанностью и будьте такими, какими никогда не были в отношениях.

Упражнение

1. Вспомните недавнюю проблему в ваших отношениях. Какую вашу часть критиковал партнер?
2. Представьте, как он критикует вас снова, но на сей раз замечайте, какие к вам приходят образы, звуки (например, песня), поза, движения, которые непохожи на ваши типичные реакции.
3. Попробуйте поймать вторым вниманием эти впечатления и последовать за ними.
4. Отпустите вашу идентичность и личную историю, экспериментируйте и наслаждайтесь тем, что происходит.
5. Взгляните на свое привычное «я» с этой новой перспективы и дайте себе совет по поводу заявленной проблемы в отношениях.
6. Теперь представьте, как используете эту новую часть себя в отношениях. Используйте ее на благо себе и другим. Вашему партнеру известна эта часть вас, хотя вы ее могли в себе совершенно не осознавать.

Мудрость симптомов в разрешении конфликта

Часто в ссорах спонтанно возникают симптомы: головные боли, боль в животе, в спине, проблемы с сердцем (например, учащенное сердцебиение), и т.д. Долгосрочные проблемы в отношениях могут приводить к серьезным болезням, т.к. они соматизируются - энергия, не нашедшая своего разрешения, направляется в тело как единственный отводной канал. С другой стороны, болезнь - это попытка тела разрешить проблему. Конфликт соматизируется в той точке, где что-то не может быть выражено: мы наталкиваемся на край что-то сказать или сделать, и этот процесс начинает проявляться в теле в виде головной боли, боли в спине, судорогах в животе и т.д. Если вернуться вниманием незадолго до того, как возник симптом, или почувствоваться в него прямо во время конфликта, а затем сказать то, о чем было сложно сказать, это может сильно продвинуть в разрешении ситуации и, как правило, нивелирует симптом.

Симптом создается тем, что не высказано или не выражено. Часто это страх или ярость, которые мы привыкли подавлять. Но если их правильно привносить в коммуникацию, они могут помочь оппоненту осознать свои действия. Если их сдерживать, могут возникать симптомы. Стучит в висках - возможно, вам нужно постучать по столу, заявляя напрямую о своих потребностях и тем самым ослабляя удары в голове, т.к. вы используете эту энергию более осознанно. Хронические симптомы или серьезные болезни отчасти провоцируются процессами, которые игнорируются годами.

Симптомы и болезни возникают не только в следствие неразрешенных проблем в отношениях; часто они отсылают к нашему жизненному пути. Нам необходимо проживать различный опыт, чтобы достичь осознанности - таков телеологический подход, гласящий, что жизнь имеет смысл и цель с самого рождения: желудь содержит в себе паттерн будущей жизни; глядя на желудь, можно сказать, каким будет дерево. Такое ощущение, что каждый из нас должен обнаружить свою судьбу, следуя по пути, которым она его ведет.

Ниже пример, как появляются симптомы из-за того, что человек не проживает в отношениях свою природу. Когда Женя встретила Сашу (гетеросексуального партнера), у нее развился круглогодичный аллергический ринит. Каждый вечер, когда она ложилась спать, у нее закладывало нос, и всю ночь она не могла им дышать. Так прошло 10 лет, и никакие лекарства не помогали. Женя узнала, что симптомы несут некую мудрость, поэтому захотела исследовать болезнь, чтобы получить доступ к отщепленной части своего сознания.

С аллопатической точки зрения, проблему вызывает домашняя пыль, шерсть некоторых животных, плесень и т.д., и если найти способ убрать все эти причины, организм вернет себе здоровье. Подобный симптом также связан с иммунной системой: аллергия всегда может перейти в астму. Однако с процессуальной точки зрения, симптомы и болезни также содержат знание, которое раскрывает нашу природу: в заболевании потенциально уже заложено исцеление. В терапевтических сессиях над этим работают с помощью амплификации, усиливая или уменьшая симптом, чтобы соединиться с его посланием.



Женя считает себя очень открытой и нуждающейся в том, чтобы ее любили и принимали. Просыпаясь по ночам с заложенным носом, она чувствует изолированность и отчаяние - ничего не помогает! Однажды ночью, после очередной попытки побороть симптомом, она решается в него пойти.

Воспринимая симптом буквально и отложив в сторону все свои привычные рассуждения о нем, она сказала себе: «Должно быть, во мне есть часть, которой нужна изоляция, потому что из-за симптома я чувствую себя в изоляции. Попробую-ка я помочь своему процессу развернуться, взглянув на вещи с точки зрения ринита».

Теперь она на стороне симптома. Думая об изоляции и чувствуя заложенный нос, она амплифицирует эти неприятные ощущения. Она сама пытается «создать» симптом и так отождествляется с процессом, который порождает проблему. Она переходит в идентичность, которая создает симптом, а не которая с ним борется. Это весьма разные идентичности: одна - создатель симптома, другая - его жертва. Из роли создателя симптома она начинает понимать, что чувство изолированности - не что иное, как отрешенность. Осознав это, она соединяется с той своей частью, которая закладывает нос и угрожает повседневной, зависимой идентичности. Внезапно Женя наполняется радостью, т.к. благодаря симптому чувствует некую универсальную независимость. В тот же момент ей раскладывает нос.

Время от времени она проверяет этот процесс: когда она соединяется с внутренней мудростью и независимостью, ее нос дышит, когда она возвращается к привычному зависимому мышлению и взаимодействию в людях, нос закладывает. Независимость - дышит; зависимость - не дышит. Ее тело реагирует с удивительной точностью, когда та переключается с одного мировоззрения (идентичности) на другое.

Пребывание на стороне симптома открыло ей дверь к ее глубинной природе и жизненному пути. Ее нос дышит, когда она

идентифицирует себя с силой и самодостаточностью. Тело ведет себя просто и точно, в соответствии с процессом, который хочет произойти. Лекарства, которые она принимала 10 лет, были неэффективны, смена идентичности помогла мгновенно. Теперь она видела, как этот процесс отражался и в сновидениях (к примеру, в одном из снов она видела, как мужчины и женщины открыто отстаивают свои права), а также наяву (ей часто говорили, что она холодная и отстраненная; эта критика ее цепляла, ведь она считала себя мягкой и приспособливающейся, даже слишком).

В бодрствовании ее идентичность отличалась от той, что проявлялась через симптом. Новая независимая идентичность (сновидческая фигура или процесс, создававший симптом) компенсировала одностороннюю зависимость, достраивая личность до целостности. В случае с Женей ее отрешенность требует проживания в отношениях с Сашей. Иначе это будут постоянные ссоры вокруг ее потребности в одобрении и его эмоциональной независимости. Согласно теории ролей, Саша будет вынужден занять роль независимого, если Женя не найдет это качество в себе.

Конфликты и симптомы часто идут рука об руку, и если обращать внимание на телесные проблемы, можно привнести в отношения много мудрости. Если вы во время конфликта обнаружили симптом, вернитесь назад и найдите край - точку напряжения незадолго до появления симптома. Посмотрите, что требовалось тогда сказать или сделать? (Край - это момент, когда человек сталкивается со сложностью, но, не выдерживая напряжения, уходит в реакцию или рационализацию, вместо того чтобы оставаться на краю - лицом к лицу с этой сложностью. В этом ключ к разрешению проблемы; иначе, ретируясь от напряжения, вы обрекаете процесс на повторение или соматизацию.)

Полезный навык: Замечайте и распаковывайте симптом. Усиливайте канал ощущений, чтобы лучше понять, чего хочет симптом.

Упражнение

1. Вспомните какой-нибудь недавний конфликт.
2. Вернитесь в этом конфликте к точке максимального напряжения и удерживайте его, не уходя в реакцию.
3. Несколько минут пребывайте в этом напряжении и замечайте, что происходит, если не реагировать и не обдумывать проблему.
4. Следуйте за ощущениями, которые при этом могут возникать в теле. Выберите одно и усильте его.
5. Перевоплотитесь в эту часть тела полностью - если это сердце, станьте сердцем, если живот - животом, спиной, стопами, чем бы то ни было.
6. Как бы вы проживали жизнь из этой новой идентичности, которой стали? Чем ее жизнь отличается от вашей?

Отношения заключаются на небесах?

Встречаемся ли мы случайно и затем решаем жить вместе, или мы притягиваемся друг к другу, потому что есть некий организующий принцип, соединяющий нас в отношения? Каждый находит свой ответ на этот вопрос; но всё же многое указывает на то, что отношения действительно заключаются на небесах. Иначе говоря, существует некое поле отношений, которое привлекает двух (и более) людей, чьи качества отвечают условиям данного поля. Идея заимствована из работ Фейнмана и других физиков, утверждающих, что, согласно квантовой теории поля, отношения являются фундаментальной природой Вселенной на уровне субатомных частиц; что частицы ведут себя так, как если бы пространства и времени не существовало вовсе; что будущее и прошлое - это единый клубок; что ничто не случайно; и что частицы, которые появляются вместе, находятся в вечных отношениях. Многие люди, оглядываясь назад, говорят, что в их жизни всё изначально шло к тому, чтобы их встреча с партнером состоялась. Это как если бы два человека имели один миф или принадлежали одному полю, которое существовало до их встречи и будет существовать после.

Если это так, то отношения - это проект, включающий не только участников, но и их взаимодействие с полем, благодаря которому стал возможен проект. Эта идея включена в данный курс потому, что такое взаимодействие позволяет решать проблемы значительно проще.

Полезный навык: Не пренебрегайте глубинной мудростью ваших отношений.

Упражнение

(Самостоятельно или с партнером)

1. Настройтесь на ум ваших отношений. Почувствуйте их сущность. Какова атмосфера, которую вы оба излучаете?
2. Почувствуйте сущность того, кем вы оба являетесь; некую глубинную мудрость, стоящую за вами обоими.
3. Не думайте о том, что вы должны переживать в этом процессе; позвольте любым переживаниям спонтанно разворачиваться в своем темпе.
4. В какой-то момент вы можете почувствовать вечность или вездесущность. В этот момент вы максимально близки к вашей фундаментальной основе. Дайте место этому переживанию, не спешите.
5. Если возникнет чей-то образ или лицо, станьте им и посмотрите на свои отношения его глазами.
6. Какими вы оба выглядите в его глазах? Есть ли послание касательно ваших отношений из этого состояния бытия?

Поступайте так, как хотите, чтобы поступали с вами



Если вы хотите, чтобы к вам относились определенным образом, например, с уважением, доверием, любовью и т.д., если у вас есть потребность в объятиях, в том, чтобы вас слушали, вам помогали и т.д., тогда попробуйте поступать с партнером так же, как хотели бы, чтобы поступали с вами. Представьте, что ваши потребности - это то, что нужно сейчас вашим отношениям, и что вы тот, кто в данный момент это осознает и может реализовать. Представьте, что то, в чем вы нуждаетесь, вы должны подарить партнеру. Требовать этого от него себе - не лучшая идея; партнеры выполняют требования неохотно.

Женя Саше: «Я хочу, чтобы ты любил меня больше».

Саша с раздражением: «Я тебя и так люблю».

Женя размышляет про себя: «А достаточно ли я проявляю любви к Саше? В своей просьбе я не особо его учитываю. А еще, где мне самой себя не хватает? Где я не даю себе любви, в которой нуждаюсь? Вместо того чтобы требовать любви от него, я могла бы сама любить себя больше. Возможно, тогда я могла бы быть более восприимчивой и к его любви... Что мне сделать, чтобы быть с ним в большем контакте?»

Полезный навык: Ведите себя с партнером так, как хотели бы, чтобы он вел себя с вами.

Движения глаз

Когда люди смотрят вверх - они обычно видят образы, когда водят глазами из стороны в сторону - прислушиваются в внутренним голосам, а когда смотрят вниз - чувствуют. Этот процесс, описанный в НЛП, происходит быстро и бессознательно, но в любое время можно спросить: «Ты сейчас что-то видишь, слышишь, чувствуешь?» Мы можем предположить, что человек в данный момент сновидит⁴, и если помочь ему осознать, что происходит в этом канале восприятия, находка может разрешить и весь конфликт!

Саша Жене в разгаре ссоры: «Ты смотришь вверх. Видишь какие-то образы?»

Женя: «Да, вспоминаю, как мы были счастливы в Париже».

Саша: «Ну конечно - в Париже мы отдыхали...»

Женя через минуту: «Как бы я хотела, чтобы мы снова там оказались! Было так спокойно и безмятежно!»

Через глаза может проявляться вторичный процесс. Саша заметил сигнал и предложил Жене его развернуть. В итоге атмосфера меняется, конфликт трансформируется.

Женя: «Я устала от наших разборок. Хочу заботиться об отношениях, а не насиловать их каждый раз».

Полезный навык: «Замечайте движения своих глаз и следуйте за внутренними переживаниями, о которых может сигнализировать их положение.

⁴ Грезить во сне или наяву, видеть сновидческие образы, втягивать в свое сновидение по принципу переноса/контрпереноса, создавать свой образ реальности (*прим. пер.*)

Делайте внутреннюю работу на глазах у партнера

Многие конфликты можно было бы решить легче, если бы партнеры работали над внутренними состояниями прямо друг перед другом. Договоритесь с партнером, что будете выражать свои состояния в его присутствии, а он будет смотреть и не реагировать. Затем наоборот, он раскрывается, вы дышите. Проявите все свои части, не пряча ни одну из них. Это особенно полезно, если вы застряли, ходите по кругу или чувствуете безнадежность.

Во время ссоры с Женей Саша внезапно останавливается, переводит дыхание и продолжает уже сама себе: «Я так расстраиваюсь и злюсь на тебя за то, что ты такой упрямый! Но я также тебя понимаю, потому что вижу, насколько я требовательна. Мне бы не понравилось, если бы ты позволил собой помыкать. Вообще-то ты идиот, что позволяешь мне так себя с тобою вести. И меня бесит, когда ты сидишь передо мной, как сейчас, весь такой отстраненный - терпеть не могу тебя такого! Все вы, мужчины, прячетесь за своей рассудительностью, а сами боитесь впасть в истерику хуже нашего, трусы!»

Саша продолжает выговаривать всё, что накопилось, в то время как Женя просто сидит и смотрит. Она топает ногами, пинает мебель, смачно рассказывает, в чем разочарована. Наконец, она находит для себя решение, которое также расслабляет и Женю.

Саша: «Я поняла! Я боюсь, что ты не сможешь за себя постоять, когда тебя начнут продавливать. Поэтому я жалею тебя и стараюсь многого не требовать. Мне нужно быть с тобой более прямолинейной. Иди и помой посуду, немедленно, пожалуйста!»

Женя, улыбаясь по дороге на кухню: «Давно пора говорить со мной откровенно!»

Полезный навык: «Делайте внутреннюю работу на глазах у партнера, как будто конфликт касается только вас.

Высокий сон

Когда мы встречаемся и начинаем отношения, мы обычно проваливаемся в «высокий сон» - мечту об идеальном, когда все чудесно, будущее полно надежд, а в партнере мы видим исключительно источник радости и вдохновения. Эта высокая мечта - часть таинственного поля притяжения, сон, который длится на протяжении всего периода отношений, даже если со временем он отходит на задний план. В начале этот сон наяву не требует нашего внимания и работы - нас просто несет на крыльях мечты. Однако, как и с любой мечтой, ее нужно подпитывать и воплощать, иначе будет казаться, что это была всего лишь иллюзия.



Высокий сон как паттерн несет в себе весь потенциал отношений, но забывается в обыденности жизни по мере того, как мы впадаем в соответствующие роли добытчика, родителя и пр. Во время ссоры вспомните ваш высокий сон отношений, посмотрите в глаза партнеру, прорвитесь сквозь туман защит и увидите человека, в которого вы имели неосторожность влюбиться. Направьте этот сновидческий паттерн в будущее: расскажите партнеру, какими бы вы хотели видеть ваши отношения. Отбросьте на данном этапе весь негатив, тянитесь к звездам!

Полезный навык: Поговорите о высоком сне ваших отношений. Осознайте его. Вспомните, что вас притянуло, какая сила свела вас вместе.

Упражнение

1. Вспомните, когда вы впервые почувствовали притяжение к своему партнеру. Что было в нем такого, что вас не могло не привлечь? Может быть, волосы, фигура, запах... Смеялся ли этот человек, как искорка, или выглядел очень надежным? То, что зацепило именно вас - вы поймете.
2. Вспомните это качество и познакомьтесь с ним заново, теперь уже более осознанно.
3. Ваш партнер тоже делает первые два шага упражнения.
4. Теперь повзаимодействуйте друг с другом из своих высоких снов.
5. Поговорите о том, как вы теряете это чувство в повседневности, и что нужно делать, чтобы вернуть его и сохранять с ним контакт.

Низкий сон

Мир постоянно меняется, ничто не остается неизменным, и высокие сны в какой-то момент сменяются низкими. Мы начинаем ссориться, нам не нравятся в другом какие-то привычки, внезапно мы начинаем видеть то, к чему раньше были слепы. Жизнь начинает нас зажимать в угол, провоцируя к росту. Осознанное вхождение в низкий сон помогает прожить его максимально быстро. Многие пары избегают или маргинализируют низкий сон, но обойти его невозможно. Если в него не входить, он будет воздействовать за пределами сознания, и обе стороны будут чувствовать нападение. В такой ситуации партнеры неспособны радоваться отношениям, так как застревают в непрожитой динамике. В попытке избежать низкий сон пара не может достичь ни высот, ни дна, оставаясь на ничейной земле, где царит вакуум и беспросветная тоска.

Мы не можем предотвратить низкий сон, т.к. это естественный процесс перемен и развития. Следовательно, если в него идти, это поможет быстрее его завершить. Обычно есть край на проживание идеального и край на проживание непереносимого. Мы не воюем и не спорим, равно как и не любим; каждый просто занимается своим делом в сожительстве с другим. Низкий сон может принести отношениям огромную пользу, в частности, он добавляет серьезности в жизнь и сталкивает пару с реальностью. Таково, например, послание депрессии, которое противостоит легкомыслию и праздности в мире, полном страданий. Низкий сон открывает для многих по-настоящему близкие отношения. Совместное проживание непереносимого создает крепкий фундамент на многие годы вперед.

Полезный навык: Входите в низкий сон, когда он начинает проявляться в вашей жизни. Чувствуйте всё, что он с собой несет, будь то бесчисленное множество непреодолимых проблем или что-то одно, чего вы боитесь больше всего. Чем полнее вы его проживете, тем быстрее он завершится.

Упражнение

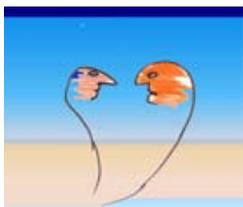
1. Поговорите друг с другом о своем низком сне.
2. Что с вами там происходит?
3. Какое вас охватывает настроение, когда всё идет не так, как вы бы хотели?
4. Не пытайтесь что-то менять и лелеять надежды, вместо этого прибывайте в безнадежности, которая есть - пусть она осознает сама себя. Чувствуйте это без осуждения себя или партнера.
5. Замечайте, как в этой темноте возникают любые новые и неожиданные чувства.

Используйте зависимость

Зависимости могут оказаться полезными в конфликтах. Если вы зависите от бега, голодания, сахара, табака, алкоголя, марихуаны или от более серьезных веществ, состояния, которые в результате них возникают, могут вам пригодиться, потому что они представляют ваш вторичный процесс. Курильщик, к примеру, чтобы добиться расслабленного, затуманенного состояния, берет сигарету; сладкоежка хочет поднять свой уровень энергии. Мы формируем зависимость, так как нуждаемся в определенном состоянии, которого не хватает нашей повседневной идентичности; но вместо того чтобы менять идентичность, делая это состояние ее неотъемлемой частью, мы используем вещество. Так как мы получаем доступ к искомому состоянию с помощью вещества (или иных действий, за которые платим слишком высокую цену), а не с помощью работы над собой, мы так и не присваиваем это состояние и не можем использовать его в повседневной жизни. В результате, мы вынуждены опираться на эти костыли снова и снова в стремлении почувствовать желаемое, становясь таким образом зависимыми. Однако если научиться попадать в это состояние напрямую и интегрировать его в свою личность, зависимость можно убрать. Будучи интегрированной частью нас, это состояние качественно улучшит наши отношения.

Упражнение

Вхождение в состояние без вещества



Во всех зависимостях есть ритуал - то, что мы делаем всякий раз перед принятием вещества: если пьем, то, возможно, как-то по-особенному открываем бутылку или держим стакан, или стоим в какой-то особенной позе... Понаблюдайте за ритуалом своей зависимости, потому что так вы обнаружите стоящий за ней дух. В случае с курением, например, это не курильщик курит сигарету, а дух курения курит курильщика. Точно так же дух спиртного контролирует пьющего, делая его пьяным и бесконтрольным настолько, насколько ему это нужно. Наша задача - достичь измененного состояния сознания напрямую, а не с помощью разрушающих веществ. Использование вещества не позволяет нам по-настоящему присвоить эти переживания. Упражнение ниже не стоит делать тем, кто недавно вышел из какой-либо зависимости, и с тех пор не прошло еще месяца.

1. Подумайте о какой-нибудь своей зависимости или тенденции к зависимости (у нас у всех они есть).
2. Вспомните, что вы ощущаете, когда тянетесь за сигаретой, хотите выпить, съесть что-нибудь сладкое, понюхать кокаин, вколоть героин и т.д. Поисследуйте ритуал, предшествующий употреблению вещества. Замечайте с максимальной точностью, что вы делаете.
3. Выполняйте ритуал, входите в него еще глубже, чем обычно и следуйте за возникающими переживаниями. Верьте мельчайшим изменениям настроения, отдавайтесь им больше. (Например, если вы делаете ритуал, предваряющий курение, и перед вами возникает образ Брюса Уиллиса, который выглядит не иначе, как «крепкий орешек», станьте «крепким орешком» - сядьте или пройдитесь так же круто, как он, и т.п. Если же перед затяжкой вам видится спокойное небо, станьте этим небом. Может быть, оно подарит вам ощущение большей прохлады и спокойствия... Искомое состояние - это часть вас, к которой по какой-то причине нет прямого доступа, поэтому приходится заходить через черный ход - вещество. Если мы не проживаем часть своей природы, она будет стучаться или вламываться в нашу жизнь сама.)
4. Как вы могли бы сами проживать эту отщепленную часть своей природы и привносить ее в мир и в отношения?

В веществе не будет нужды, если полностью проживать состояние, которое оно обещает. Это состояние необходимо вашим отношениям. С другой стороны, те же люди и ситуации в отношениях вынуждают нас братья за бутылку или сигарету - это помогает убежать от напряжения, которое мы пока не можем выдержать.

Саша и Женя встречаются на улице знакомого по имени Лёша; попрощавшись, Саша покупает себе мороженое, что для него нехарактерно.

Женя Саше: «Почему мороженое?»

«Не знаю».

Женя: «Тогда какое состояние оно тебе дает?»

Саша смакует губами, не пробуя.

«Ну оно такое сливочное! Мне становится приятно и спокойно».

«Посмотри, связано ли это как-то с Лёшей».

«Хм, после каждой встречи с Лёшей я чувствую себя, будто я не важен, будто меня не замечают. - Через секунду: Скорее всего, я таким образом хочу себя немного успокоить и приободрить».

«Спасибо, что говоришь об этом, - отвечает Женя. - Будет здорово, если в следующий раз ты соединишься с этим состоянием прежде, чем встретишь Лёшу. А то боюсь, у тебя от мороженого заболит горло».

Полезный навык: Привносите в отношения ту часть вас, которая стоит за вашей зависимостью, т.е. то состояние, которое дает вам вещество. Проживайте это состояние с партнером, не тратя здоровье на посредников.

Работа со снами

Если вы поисследуете ночные сновидения, вы обнаружите, что они могут предвосхищать события дня. Хотя сны невероятно символичны, они также могут проглядывать и за телесными симптомами, и за телесными сигналами и даже за дневными событиями. Вы можете внезапно вспомнить недавний сон в работе с симптомами, сигналами и событиями при помощи метода амплификации. Сны телеологичны, то есть их энергии и паттерны имеют цель, и эта цель - достичь повседневного сознания. Так как сны по своей природе бессознательны, их паттерны влияют на отношения, причем весьма хаотично. Поэтому если во время уже разгоревшегося конфликта вспомнить свой сон, можно понять причину разногласия. Сновидения как порождают конфликты, так и предупреждают их, и если понимать, что сновидческий паттерн помогает осознать бессознательное, можно искать в нем ответы и решения в разгаре любой конфронтации.

Если, к примеру, вам приснился боксер, вы можете заметить на следующий день, как неволью боксируете со своим партнером: хук левой, блок правой... Одновременно вам может казаться, что партнер тоже сегодня необычно агрессивен, наезжая на вас по поводу и без повода. Вы оба страдаете от ударов, пока боксер за пределами сознания делает свое дело; никто из вас с ним себя не отождествляет. Важно помнить, что сны - часть окружающей среды и в действительности никому лично не принадлежат. Сновидческий боксер успокоится, как только пара осознает его и возьмет себе его энергию.

Полезный навык: Спросите друг друга, снилось ли кому-нибудь что-нибудь интересное. Проиграйте самую необычную или самую пугающую фигуру сна.

Родители

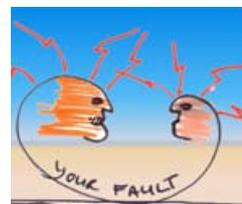
Обычно мы думаем, когда поляризуемся с партнером, что в драке участвуют только двое. Это правда, если воспринимать реальность только с одного уровня. Более глубокая осознанность говорит о том, что участников в пространстве минимум шесть: двое партнеров, их мамы и папы, - а также другие авторитетные фигуры и всевозможные травматические события прошлого, жертвами которых мы когда-то были. Не только эти фигуры и события, но и различные убеждения, которые мы генерировали, пока росли - все они до сих пор живут в нас и говорят родительскими голосами. Эти «родители» сидят на задворках нашего сознания и встраиваются практически в любую нашу мысль: «Ой, я только что сказала точь-в-точь как моя мать...» или «Твой отец вел себя абсолютно так же...». Эти фигуры - по-прежнему несущие стены нашей конструкции, заставляющие взрослого человека опираться на систему убеждений, которая была актуальна десятилетия назад.

Полезный навык: Привнесите своих мам и пап легально, знакомьте с ними партнера. Какова была бы их точка зрения по тому или иному вопросу?

Скрытая динамика

«Я не кричу, это ты кричишь!» - кричим мы друг на друга, или же шепчем издевательским тоном: «Хватит надо мной издеваться!». Это процесс, в котором мы бессознательно делаем то, против чего выступаем.

Часто в конфликтах мы сами делаем то, за что обвиняем другого. Мы причиняем боль за то, что боль причинили нам; мы не спешим разрывать этот порочный круг, хотя всем видом за это ратуем. «Ты не любишь меня», сказанное с ненавистью и презрением, не растопит партнеру сердце. Если вы сами будете нести изменения, которые требуете от другого, возникнет атмосфера, трансформирующая каждого.



Полезный навык: Замечайте, как ваш партнер делает то, за что нападает на вас, и обращайтесь на это его внимание в дружеской форме.

Смех и юмор

Иногда в пучине разногласий появляется островок для смеха. Один или оба могут увидеть, насколько абсурдно то, что происходит. Это ценный момент - момент метаосознанности: когда мы осознаем сам процесс сознания. Это разом снимает львиную долю серьезности. Метаосознанность позволяет нам в каком-то смысле выйти из колеса жизни, почувствовать отрешенность, в контакте с которой даже самые непреодолимые проблемы кажутся незначительными. Если сквозь конфликт пробиваются смех и юмор, значит, битва окончена, пора провозглашать мир. Скорее всего, энергия взаимных претензий достаточно прожита, освоена и посему исчерпана.

Полезный навык: Изобразите себя на бумаге в виде карикатуры или комикса. Усиьте, преувеличьте свою роль до смешного и покажите партнеру.

Полезный навык: Внезапное осознание абсурдности ситуации, включая свои действия в ней, означает, что часть вас как бы сошла со своей орбиты и теперь может на всё посмотреть с нового уровня. С этого уровня, как правило, видны новые творческие решения конфликта.

Сочтите изменения в себе за честь

Тот, кто в разгаре конфликта способен меняться, обладает в этот момент наибольшей силой. Вместо того чтобы чувствовать поражение, сочтите эти изменения за честь. Сила контекстуальна: в одной области мы чувствуем себя сильными, в другой слабыми. Мужчина может физически быть сильнее многих женщин или проявлять агрессию, и общество его за это не осудит. При этом женщина может обладать бóльшим интеллектом, эмоциональной глубиной и влиянием. Бизнесмен может быть могущественным на работе и беспомощным дома с детьми. Уборщица может находить с людьми общий язык значительно лучше начальника, который опирается лишь на силу своей позиции в данной компании. Важно осознавать эту динамику рангов и понимать, где сейчас ваша сила, иначе борьба может длиться бесконечно.

Обычно мы замечаем силу в других, поскольку она влияет на нас, и не замечаем власть и привилегии, которыми обладаем сами. Поэтому мы видим в других угрозу, а с собственной мощью не отождествляемся. Если мы будем осознавать свою силу, то будем меньше ощущать угрозы и сохраним способность выбирать. Если вы чувствуете, что обделены правами, вспомните, что у вас есть две ноги, две руки, ум, цвет кожи, с которым безопасно жить в вашей стране, образование, доход, дом, свобода самовыражения и многое другое. Многие люди не осознают силу, которой обладают, идентифицируя себя по большей части с жертвой. Признание своей силы позволяет нам чувствовать себя более безопасно и использовать эту силу более мудро. Важно также признавать силу партнера и говорить ему о ней с восхищением, чтобы партнер сам больше с нейзнакомился и мог использовать ее более осознанно. Различные привилегии, которыми мы обладаем, можно разделить на следующие категории :

- **Социальный ранг** - образование, интеллект, класс, раса и национальность, физическое и умственное здоровье, язык, финансовое положение, позиция на работе, свобода слова, пол и т.д.
- **Психологический ранг** - чувство собственного достоинства, сила выдерживать физическую и психологическую травму, опыт выживания, в том числе в детские годы, чувство реальности и фундамента, эмоциональный интеллект, текучесть и гибкость и т.п.
- **Духовный ранг** - вера в бóльшую силу, чем вы сами; вера в то, что вы не одиноки, что вы можете опираться на что-то более грандиозное и пр.

Всё вышеперечисленное можно использовать во благо или во вред. Высокие ранги, как правило, осознаются нами меньше, чем низкие, а унаследованные с рождения меньше, чем приобретенные за время жизни. Представьте двух людей на приставной лестнице, один сверху, другой снизу. Тот, кто сверху, наслаждается видами и выбирает, в какую сторону смотреть; тот, кто снизу, смотрит вверх и видит лишь пятую точку товарища сверху. Тот, кто снизу, видит результат силы; тот, кто сверху, о силе и не думает. Ранговая осознанность означает, что вы осознаете свою силу и, соответственно, можете выбирать, как ее использовать.

Полезный навык: Погорите друг с другом о ваших рангах и привилегиях; с какими из них вы родились, а каких добились в течение жизни. Это позволит вам пользоваться и наслаждаться вашими возможностями без чувства вины, а также понимать, когда вы ими неосознанно злоупотребляете.

Привнесите сексуальные фантазии в отношения

Процессы, с которыми мы не идентифицируемся в повседневной жизни, вытесняя их на периферию своего сознания, часто проникают к нам в наших сексуальных фантазиях. Например, партнеры, которых интересует садомазохизм, исследуют динамику силы и власти в себе и между собой таким вот пикантным способом: для одного может быть важно почувствовать силу покорности, для другого - силу господства. Главное в этом процессе - доверие. Если пара начнет проживать эти части не только в спальне, но и в обычной жизни, взаимоотношения могут стать крепче и богаче. Еще пример: мужчина чувствует себя женщиной и переодевается в женскую одежду. При этом он мог бы выражать свою женскую сторону более явно (что бы эта «женская сторона» для него ни значила). Возможно, переодеваясь, он получает доступ к мягкости, чувственности, ярким эмоциям... Все эти качества могут быть необходимы его отношениям с партнером, при том что его мужская сторона может спокойно продолжать функционировать. То же самое в отношении женщины, переодевающейся в мужчину. Возможно, сменив образ на мужской, она позволяет себе быть более агрессивной или проявлять иные качества, которые, на ее взгляд, связаны с мужской природой.

Сексуальная фантазия - это сновидческая дверь к той нашей части, которую мы не можем проживать в обычном мире; это сундук с сокровищами, которые достраивают нашу целостность. Если в интимной жизни есть какая-то проблема, в ней же заложено и решение, способное сделать эту жизнь ярче. Если что-то не получается, на этот процесс следует направить внимание и двигаться туда, куда он зовет. Двигаясь медленно, не теряя проблемы из вида, будто в поисках выхода из лабиринта, мы в конечном итоге создадим условия, когда «соки жизни» вернуться. Если у мужчины проблема с эрекцией, можно сделать предположение, что он очень чувствительный - как его пенис, - и просто дать этому качеству больше места. Если не возбуждается женщина, возможно, нужно создать атмосферу, наполненную красотой: со свечами, музыкой, эфирными маслами и т.д. Возможно, не только ночью, но и днем. Кроме того, вероятно, ей необходимо научиться во время секса брать инициативу на себя и делать иногда то, что хочется ей.

Полезный навык: Если вы позволяете себе сексуальные игры во время занятий любовью, проживайте вашу игривую часть также во время конфликтов. Вы удивитесь, насколько это будет способствовать разрешению ссор, ведь вы привносите энергию, которой было место лишь в спальне, в те области вашей жизни и личности, о которых и не думали.

Полезный навык: Делитесь друг с другом своими проблемами в сексе в то время, когда им не занимаетесь. Говорите о том, что вас беспокоит, не обвиняя ни себя, ни другого. Относитесь к проблеме как к необходимому шаг на пути к исцелению более фундаментальной ситуации.

Замедляйтесь, развивая метакоммуникатора

Конфликт несется на всех парах, мчится и закипает, в то время как где-то в последнем вагоне трясутся или замирают от страха наши более уязвимые части. Притормозите, попросите тайм-аут, дайте место своим мыслям и чувствам. Походите по комнате, посмотрите на ситуацию с разных точек зрения, возьмите контроль над темпом, избегайте захваченности. Развивайте метакоммуникатора - ту часть вас, которая сохраняет осознанность, даже когда другие люди или внутренние части «не ведают, что творят», и которая может обозначать и называть то, что происходит, даже если она говорит это только себе. Метаосознанность - это осознание сознания; это восприятие будущего: когда мы не просто действуем, но знаем, зачем мы действуем; когда мы видим свои мотивы и мотивы других. Метаосознанность - это искусный способ выйти из любого внутреннего или внешнего конфликта.

Полезный навык: Изучайте себя в конфликте; находите тот справедливый ум, который не судит и не втягивает в новые распри. Это ваш метакоммуникатор.

Работайте с собственными двойными сигналами

Двойные сигналы, как упоминалось выше, это сигналы, которые мы невольно посылаем другому, не имея на то намерения и не отождествляя себя с ними. Они сбивают с толку получателя, т.к. их послания не согласуются с нашими намеренными сигналами.

«Я люблю тебя», - говорит Женя Саше с застывшей улыбкой. Намеренная часть - «Я люблю тебя», ненамеренная - застывшая улыбка. Двойные сигналы приводят к замешательству и взаимным упрекам, хотя человек, от которого они исходят, их не осознает, а значит, не может быть в них обвинен. Их посылают сновидческие фигуры прямо во время нашего сознательного общения; «сновидческие» - потому что их историю можно проследить, начиная с ночных сновидений.

Двойные сигналы - это аспекты бессознательного, поэтому важно их замечать и интегрировать в отношения. Если мы умеем определять свои двойные сигналы, мы понимаем, на что реагирует собеседник. Двойные сигналы проявляют себя через тон голоса, выражение лица, положение тела и едва заметные движения, а также атмосферу и многое другое.

Чтобы поработать с застывшей улыбкой в примере выше, Женя должен сперва ее заметить, затем вчувствоваться в нее, ничего в ней не меняя, возможно, сделать ее еще более застывшей и т.д. (метод, который в процессуальной работе называется амплификацией). Это помогает посланию бессознательного достичь сознания легче. После такого самоисследования Женя может выразить лучше то, что стоит за этой улыбкой.

Он берет пару минут, чтобы пойти в свою застывшую улыбку, и вдруг понимает, что какая-то его часть хочет дистанции в отношениях. Женя Саше: «В данный момент я не могу тебя любить, потому что мне нужна дистанция (немного отшагивая назад), но мне не хочется делать тебе больно, поэтому я улыбаюсь. У меня край на то, чтобы в отношениях поддерживать себя, поэтому, как правило, я во всем с тобой соглашаюсь».

Идентичность Жени - любить Сашу, но его вторичный процесс говорит через двойной сигнал о потребности в большем пространстве для себя, в большей независимости. В данный момент есть риск усугубления ситуации из-за того, что Саша может почувствовать отвержение; тем не менее Женя привнес в коммуникацию ясность, которая делает возможным найти более качественное решение. Партнеры не обязаны постоянно быть вместе, но оба могут избегать «неприглядной» реальности, загрязняя коммуникацию



двойными сигналами. При этом их сепарация будет продолжаться, даже если люди игнорируют сигналы друг друга, оставаясь вместе. Отношения, которым нужно пространство для вдоха, станут лучше и глубже, если это пространство друг другу дать.

Упражнение

(в парах)

1. Поговорите с партнером в течение 5 минут на любую тему (не берите пока взаимные претензии).
2. Наблюдайте за собственными сигналами, особенно там, где спонтанно возникают «горячие точки» (где возрастает напряжение). (Отворачиваетесь ли вы или смотрите вниз, почесываетесь, трогаете лицо, улыбаетесь без желания и т.д. В какой позе вы сидите или стоите, смотрите ли вы прямо друг на друга или развернуты немного в сторону, взгляд больше в пол или в потолок, насколько близко вы сидите друг к другу и т.д. Что в данный момент вас в другом привлекает: элемент одежды, черта лица, что-то еще...)
3. Выберите один из своих двойных сигналов и, когда будете готовы, скажите партнеру, что возьмете некоторое время, чтобы его развернуть.
4. Вчувствуйтесь в этот сигнал, усильте его, сделайте больше, увеличивая до тех пор, пока не поймете его послание. Иногда помогает понять сообщение, если сказать одно и то же с двойным сигналом и без, чтобы почувствовать разницу. Еще можно сделать рукою жест, передающий основную энергию этого сигнала.
5. Когда распакуете послание сигнала, интегрируйте его в изначальную беседу. Говорите не о нем, но из него.
6. Если ваш партнер чувствует, что атмосфера поменялась и стало легче, значит вы смогли соединиться с посланием и передать его суть. (И знаете, это отличный повод повеселиться, который, к сожалению, упускают многие пары).

Полезный навык: Работайте с собственными двойными сигналами в жестах, интонации, движениях и т.д. Усиливайте их, позволяя их содержанию раскрываться. Продолжайте разговаривать с партнером, коллегой или другом, осознавая все свои части.

Интересуйтесь двойными сигналами партнера

Двойные сигналы спешат спрятаться, как только их замечают - прямо как зайцы в свете фар. Отчасти это потому, что мы сами маргинализируем их смысл, ведь он не соответствует нашей идентичности. Этот внутренний конфликт есть в каждом из нас: когда одна часть хочет сказать правду, а другая изо всех сил улыбается, ибо правду порой лучше скрывать даже от самого себя. Двойные сигналы содержат информацию, так или иначе противоречащую тому впечатлению, которое мы хотим произвести. Вместо того чтобы эти сигналы подавлять и прятать от других и от себя, их следует мягко поощрять, потому что они все равно найдут выход через тело - в этом смысле, действительно ничего невозможно скрыть. Научитесь с искренним любопытством спрашивать партнера о тех двойных сигналах, которые в нем замечаете.

Этот подход отличается от учения о языке жестов и тела, в котором определенным сигналам придается конкретное фиксированное значение. В данной работе мы пытаемся войти в контакт с той отщепленной частью нашего сознания, которую несет двойной сигнал; с той частью нашей природы, у которой появилась автономия и которую можно описать как сновидческую фигуру - теперь это живая сущность, требующая уважения. Здесь важна не столько интерпретация, сколько внутренняя коммуникация, интеграция и целостность. Сновидческие фигуры сложнее, чем просто интерпретация; если выявлять внутренние фигуры, аккуратно следуя за двойными сигналами и собирая ту уникальную информацию, которая в них содержится, можно выстроить более глубокие отношения с собой и с партнером.

Полезный навык: Интересуйтесь двойными сигналами другого, только без упреков и не из роли всезнающего психолога. Если вы транслируете сигнал о том, что разбираетесь в сигналах другого лучше, чем он, будьте готовы, что вас остановят из желания защитить свое личное пространство и не чувствовать себя дураком.

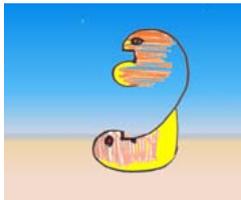
Упражнение

Сигналы другого

1. Поговорите с партнером в течение 5 минут на любую тему, не вызывающую споров.
2. С первой-второй минуты начните замечать, что цепляет ваше внимание, и с любопытством отмечайте это вслух. Например: «Интересно то, как ты двигаешь пальцами, когда говоришь об этом» или «Я замечаю, что ты делаешь так-то и так; делай это больше...» или «Твой голос звучит как наждачная бумага; можешь это как-то усилить?»
3. Попросите человека исследовать этот процесс вместе с вами. Помогайте ему усиливать сигналы, делать их больше, громче, или наоборот - мягче, меньше (преуменьшение или даже остановка сигнала - тоже часть амплификации).
4. Когда партнер обнаружит значение своего сигнала и немного проявит его через себя, поменяйтесь ролями. Сделайте это упражнение в другую сторону до этого пункта.
5. Теперь просто поговорите друг с другом, осознанно пропуская через себя послание двойного сигнала.

Для любителей беречь другого за счет себя

Многие из нас не доводят конфликты до разрешения или даже не вступают в них, потому что думают, что заставят другого страдать, если расскажут, чем недовольны. Иногда мы немного приоткрываемся и тут же начинаем наблюдать за реакцией партнера, жалея его и защищая, а по сути, боясь его обратной связи; ведь нам так нужны от него любовь, одобрение, мир и покой! Мы заботимся о другом, ограждая его от наших же чувств. Лишая себя свободы самовыражения, мы создаем почву для обиды и гнева, о которых другой и понятия не имеет. Когда вам кажется, что своей правдой вы сделаете другому больно, вы проецируете на него свой страх обратной связи и преждевременно видите в нем жертву своего признания. При этом, пытаясь его уберечь от себя, жертвой становитесь вы, а он, сам того не подозревая, тираном.

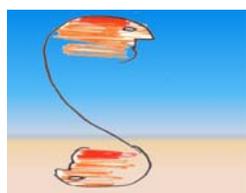


Возможным выходом будет отождествиться больше с силой своего недовольства, почувствовать, что вы имеете на него право и можете о нем заявить, веря, что другой это выдержит, потому что это нужно вашим отношениям. Если, например, вы ходите на цыпочках вокруг человека, которому «и так плохо», не решаясь ему сказать о том, как плохо вам, ваш страх вызван его же силой и, следовательно, равен потенциалу человека встретиться с вашей претензией. Обнаружьте в нем этот потенциал, верьте в его силу и прямо скажите о том, что вас беспокоит. В этом случае вы не делаете из человека жертву.

Полезный навык: Перейдите через свой край, расскажите о наболевшем, и затем помогите другому сделать то же самое. Сохраняйте контакт со своей способностью слышать о себе неприятные вещи. В этой точке вы оба развиваете силу и способность заявлять о себе в отношениях и говорить прямо о своих потребностях. Дело в том, что когда мы регулярно помогаем другому, спасаем его или чрезмерно бережем, мы тем самым ему покровительствуем, удерживаем его в слабой позиции и, как ни парадоксально, провоцируем его на проявление своей силы через гнев, направленный в нашу же сторону.

Работа с сигналами отдаления

Если во время конфликта обращать внимание на дистанцию между вами и оппонентом, можно быстро понять, что стоит за словами и криками каждого. Если вы сидите рядом, посмотрите, что делают ваши ноги и стопы. В то время как верхняя часть тела у обоих может отклоняться назад, ваши стопы могут почти касаться друг друга. Верьте этому сигналу, следуйте за ним, поговорите о той части каждого из вас, которая, возможно, хочет быть ближе. Или наоборот, каждый склонился грудью вперед, а ноги при этом стремятся уйти из конаткта. Поисследуйте, о чем это. Или если вы чувствуете порыв прекратить общение и уйти в другую комнату, попробуйте сделать это осознанно, предупредив другого о своем эксперименте, и возвращайтесь, чтобы поделиться результатами. Или не делитесь - другому не обязательно всё о вас знать.



У отношений есть естественные циклы дыхания, подобно волнам, набегающим на берег и отступающим в море. Нам нужна и близость, и дистанция, каждой паре в разной степени. Если чувства отвержения или небезопасности блокируют эту естественную динамику сближения-отдаления, поговорите о них - какова история происхождения этих чувств? Если один слишком независим, а другой одержимо нуждается в близости, тогда это системная проблема, с которой нужно обращаться к терапевту. (Каждые отношения - определенного рода система, и человек со стороны, разбирающийся в законах системы, может быть чрезвычайно полезен в подобных вопросах).

За противоположностями всегда стоит целостность - целостность, которая сводит вместе партнеров, коллег и любые полярности без надобности в компромиссах. В случае выше нуждаемость и независимость - это роли, которые необходимо обнаружить каждому из партнеров внутри себя, хотя в рамках привычной идентичности кажется, что одному свойственно только одно, а другому другое.

Упражнение

1. Попробуйте отойти друг от друга на значительное расстояние и замечайте разницу по сравнению с тем, когда вы были рядом.
2. Поэкспериментируйте, отодвигаясь и вновь приближаясь в пространстве.
3. Поговорите об этом. Исследуйте свои переживания вместе. Поддерживайте то сокровенное, чем делитесь с вами партнер, не отождествляясь с тем, кто реагирует на его слова.

Делая это упражнение, вы заметите, какая психологическая дистанция существует между вами на данный - вы близки или между вами сотни километров. Дистанция и разобщение могут протекать на заднем фоне неосознанно. Если осознать этот процесс и позволить себе и другому отдалиться, это может стать началом воссоединения. Попытка остаться рядом в момент естественного выдоха и потребности в личном пространстве, наоборот, создает напряжение и застревание - мы изо всех сил сохраняем близость, но наши двойные сигналы говорят об обратном.

С другой стороны, у пары может быть край на схождение: вроде всё в порядке, насыщенная жизнь, дети, работа, а контакта нет - вы как два корабля, проходящие мимо в темном океане. Если между вами пропасть, поговорите об этом, сядьте напротив и спросите: «Кто мы друг другу в последнее время? Что происходит с каждым из нас? Как изменился смысл наших отношений?»

Не дайте другому соскользнуть с края, сорваться с крючка, удерживайте напряжение между вами, чтобы процесс мог разворачиваться глубже. Попытка защитить партнера от вашей реальности будет на данном этапе не защитой, а покровительством. В отношениях, основанных на любви, если вы не уберегаете партнера от вашей внутренней реальности, вы уважаете его силу справляться с жизнью.

Полезный навык: Выясните, где вам нужна дистанция, экспериментируя с пространством между вами, как физическим, так и психологическим.

Посмотрите на себя со стороны

Способность объективно воспринимать ситуацию, как правило, первой падает жертвой конфликта, если только его участники специально не обучены сохранять осознанность. Поэтому, чтобы выйти из штопора, в разгаре ссоры жизненно важно уметь немного отрешаться. В здоровых отношениях важны и отрешенность, и привязанность. В столкновениях, на фоне горячих чувств, реакций, угроз и упреков, отрешенность теряется. При этом всё, что нужно, - это выйти физически из эпицентра происходящего и посмотреть на ситуацию и себя в ней со стороны. Дистанция - это то, что помогает увидеть картину целиком и найти разрешение противостояния. Просто скажите партнеру: «Мне нужно посмотреть со стороны на то, что мы сейчас делаем». Объективность, которую вы в итоге почувствуете, будет огромным подспорьем в поиске решений. Шаг за пределы ринга также позволит вам быть более текучими и менее фиксированными или застрявшими в определенной роли. Иногда самое простое оказывается самым эффективным.

Полезный навык: Выйдите из ситуации и посмотрите на то, что делаете. Выясните, что вы пытаетесь выразить или что оба хотите сказать или сделать. Какой совет вы могли бы себе дать из этой позиции наблюдателя?

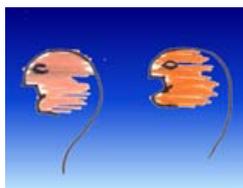
Попробуйте сделать то, что делает партнер

То, что нам не нравится в нас самих, или то, чем мы восхищаемся в других, обычно является частью нас, которую мы вытесняем из своей идентичности. Весь маргинализированный материал неизбежно проявляется в наших партнерах, друзьях, коллегах, знакомых (мы сплетничаем о тех их качествах, которым завидуем или которые презираем, искренне не понимая, почему они нас так цепляют). Вытесненная информация не может исчезнуть; она уходит в бессознательное и остается там до тех пор, пока не переработается и не преобразуется нашим сознанием. Если вам не нравится то, что делает ваш партнер, попробуйте сделать это сами. Если вы сможете поддержать себя в этом процессе некоторое время, вы испытаете трепет интеграции вашей недостающей части. Кроме того, вы будете значительно реже по этому поводу критиковать партнера, т.к. вместе с найденной частью раскроете в себе забытую силу.

Пример: Отец был потрясен, как сильно он рассердился на своего сына за то, что тот проколол себе уши; в его юности так поступали только цыгане. Он был пожарен собственной яростью, поэтому решил сделать то же самое. Проколов себе уши, отец обнаружил, что маргинализирует свою собственную яркую натуру, в том числе ее женский компонент.

Полезный навык: Делайте то, что не приемлете в партнере, и почувствуйте, насколько это освобождает и радует.

Определите, что есть «мы»



В личных или профессиональных отношениях есть две первичные идентичности («я» каждого из партнеров), которые составляют первичную идентичность пары («мы»). «Мы» пары - это как «я» человека в том смысле, что оба себя с этим идентифицируют: «Мы такие, а не сякие; мы работаем, мы не лентяи; мы верующие и в сексе не позволяем себе лишнего» и т.д. Если мы поизучаем это «мы», мы будем знать лучше, с чем себя отождествляем, а с чем нет. То, что точно «не мы», но при этом нас беспокоит, будет областью потенциального роста и углубления наших отношений.

Пара, которая говорит: «Мы никогда не ругаемся», - может гордо выдерживать натиск невиданных проблем: аварий, трудных детей, отсутствия жизни в собственных отношениях и т.д. Такой паре необходимо учиться конфронтировать друг с другом, чтобы по-настоящему открываться и чувствовать глубокий контакт. Точно так же у пары, которая постоянно выясняет отношения, на заднем фоне давно уже зреет мир.



Полезный навык: Осознание того, с чем вы оба идентифицируетесь и что вас обоих беспокоит, дает ключ к пониманию того, где вы можете расти.

Остановитесь и почувствуйте, что чувствуете

Добавлять каналы восприятия в конфликте все равно, что складывать пазл: с каждым новым кусочком картина будет становиться полнее. Если вам и вашему партнеру интересно узнать больше о том, как можно завершать разногласия, попробуйте следующее. Остановитесь, и пусть каждый почувствует то, что чувствует. Позвольте себе больше осознать свои чувства и расскажите о них партнеру. Придайте своим чувствам наиболее подходящий образ; возможно, у каждого из вас появится свой сказочный персонаж. Перевоплотитесь в эти сновидческие фигуры полностью и повзаимодействуйте друг с другом из них. Делая это, вы можете быстро обнаружить свои вторичные процессы, которые, если их осознать, могут преобразить ваши отношения. Расскажите друг другу историю своего персонажа.

Полезный навык: Взгляд на проблему с разных уровней реальности и из разных идентичностей способствует ее быстрейшему решению.

Упражнение

1. Остановите на некоторое время свои реакции, обратите внимание на тело и начните чувствовать глубже то, что чувствуете.
2. Спросите себя, если бы у этих телесных ощущений был образ, какой бы он был? Может быть, это какой-то литературный герой или персонаж из мира искусства, мифическая фигура или телезвезда, возможно, актер, певец, композитор или историческое лицо - кто бы это мог быть? (Эта сновидческая фигура выражает часть вашей личности. Став ею, вы получаете доступ к своей целостности и целостности ваших отношений).
3. Перевоплотитесь в этот образ - говорите, двигайтесь и ведите себя, как он.
4. Пообщайтесь друг с другом из этих фигур. Возможно, вы захотите повзаимодействовать через танец, характерный этим персонажам.

Сны и конфликты

Женя вспоминает фрагмент сна, в котором убегает от полицейского. Он не помнит, в чем провинился, но во сне знает, что попадет в тюрьму, как только его поймают. Ему удастся оторваться от погони, но ненадолго. Во сне он с ужасом ожидает тюрьмы, и когда просыпается, чувствует себя разбито.

Наяву он проводит выходные с семьей и родственниками и уже за завтраком забывает про сон. В процессе застолья, полного всевозможных двойных сигналов, он вдруг начинает сникать. Люди ведут себя внимательно друг с другом, атмосфера немного напряженная, но вполне дружелюбная. Женя всё больше чувствует, будто его критикуют, но старается выглядеть спокойно и расслабленно.

В какой-то момент он решает ненадолго выключиться из внешней динамики и погружается в себя, чтобы дать место внутренним переживаниям. Внезапно он вспоминает про сон о тюрьме и полицейском и задается вопросом: «Почему я чувствую себя, как в ловушке? Чего я избегаю? На что указывает этот сон?» Внезапно он кое-что понимает. Он понимает: сон помогает ему осознать, что он чего-то избегает. Во сне он попадает в страшную ситуацию, пытаясь избежать того, чего избежать невозможно. Женя знает, что его сон принадлежит не только ему - он также является частью окружающего мира. Сны достраивают осознанность, которой не хватает в физической реальности; люди не настолько отделены друг от друга, как кажется, несмотря на то, что тела их отдельны. Это именно то, что он и другие родственники делали во время завтрака - избегали чувств между собой.

Женя возвращается к остальным и решает рассказать, что на самом деле чувствует. Он говорит всем, что, несмотря на то, что всё хорошо, он чувствует себя скованно. Другими словами, он отваживается сделать шаг туда, откуда бежал, - в мир чувств. Его идентичность переходит с того, кто избегает, к тому, чего избегают. Он знает, что поступая так, может стать посмешищем среди тех, кто захочет и дальше избегать своих чувств. Он также знает, что начав говорить о своих чувствах, столкнется с внутренним полицейским, который готов посадить в тюрьму за сие «преступление». Когда Женя делится в кругу семьи и родственников, что чувствует себя неуверенно и небезопасно, кто-то начинает понимающе сочувствовать, кто-то покровительственно успокаивать. Сам же сновидец перестает бояться тюремного заключения и ощущает свободу - страх, которых над ним довлел, теперь отступает. Женя чувствует подъем духа, потому что дал своим чувствам место; он делает вдох полной грудью - впервые за долгое время. Дело в том, что полицейский патрулирует улицы этой семейной системы уже не первый

год, запрещая ее жителям говорить о неудобных и трудных чувствах. «Вашим внутренним переживаниям здесь не место!» - твердит негласный закон.

За столом продолжают время от времени касаться темы чувств и атмосферы, и уже вскоре все ощущают себя свободнее и уютнее. Преступление, тюремное заключение и освобождение происходят одновременно для того, кто рискует открыться и стать уязвимым. Но для Жени это лучше, чем продолжать уклоняться от чувств, проводя время в привычном напряжении и не замечая, что он уже в тюрьме.

Может создаться впечатление, что сны вызывают плохое настроение и провоцируют конфликты в бодрствовании, поскольку тянут за собой трудные сновидческие фигуры. На самом деле, эти паттерны нам нужны, т.к. они компенсируют наше однобокое взаимодействие с собой и другими людьми.

Женя решил заключить с собой договор: «Я больше не буду на людях избегать своих чувств, даже самых незначительных. Мне хватит духу сказать о них, и я найду для этого подходящий способ. Иначе я заключаю в тюрьму и себя, и других».

Полезный навык: Если возник конфликт, вспомните какой-нибудь недавний сон. Посмотрите, как содержащийся в нем паттерн может помочь разрешить текущий конфликт.

Работа с оппонентом, которого нет рядом

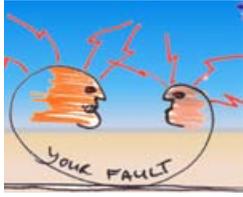
Что делать, если вы столкнулись с противником, которому либо слишком страшно противостоять, либо который отказывается участвовать в конфликте, либо которого просто нет физически рядом? Чтобы разрешить эту ситуацию, вы можете взаимодействовать с духом отсутствующего. Дух, который вас может обмануть или даже убить, в Ирландии называют Лепреконом, в Северной Америке - Хейока, а в Центральной Америки - Союзником. Союзник - это сновидческая фигура, которая приходит к нам снова и снова в виде повторяющихся проблем и кошмаров. Мы встречаемся с этими духами в разных обличьях. За бедами и невзгодами стоит наш Союзник, который будет нас бить, пока не убьет, или пока мы не возьмем его силу. Следующее упражнение, если его делать внимательно, способно трансформировать любой конфликт на самом глубоком уровне.

Упражнение

(с партнером, если возможно)

1. Подумайте о человеке, который вас раздражает, удручает или который вас как-то обидел, причинил боль, агрессивно соперничал и т.д.
2. С помощью партнера, если он есть, представьте, что этот человек (или его поведение) является никем иным, как вашим Союзником, идеально замаскированным под противника. Теперь выйдите из своей роли и станьте этим Союзником, проигрывая, как можно точнее, его несносное поведение (или же вы можете представить, как ваш Союзник вселяется в тело нерадивого противника). Доведите его проявления до крайности, до невыносимых пределов! Двигайтесь и говорите так, как ваш Союзник/противник не мог бы себе и представить. Проиграйте к себе отношение куда более худшее, чем он проявляет к вам в реальной жизни. Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете, что что-то в вас поменялось.
3. Когда будете готовы, оставаясь в роли Союзника, оглянитесь на себя обычного (которого играет ваш партнер). Выясните, почему Союзник выбрал именно вас в качестве того, кому он преподносит свои уроки. Также выясните, откуда Союзник знает, что на вас действует именно такое его поведение. Каким образом Союзник указывает на тот ваш аспект, к которому вы относитесь внутри себя слишком серьезно?
4. Теперь вернитесь в себя. Подумайте об историческом персонаже, герое фильма или знакомом человеке, который сумел интегрировать подобного Союзника. О ком-то, на которого этот Союзник/противник больше не действует. О человеке, который этому Союзнику не интересен. (Верьте тому образу, который пришел).
5. Начните проигрывать этого человека/персонажа прямо сейчас. Ведите себя, как он. Будьте им.
6. Чем эта энергия, этот новый образ жизни отличаются от энергии вашего противника? От каких общественных норм вам нужно отойти, чтобы стать таким, как этот человек/персонаж? Каков ваш новый стиль отношений?
7. Теперь посмотрите на конфликтные отношения, которые вы описывали в первом пункте. Дайте себе совет, как вам быть дальше с этими отношениями. Нужно ли их прекратить? Или следует всё оставить, как есть, но быть более осознанными? Необходимо ли вам как-то изменить свое поведение? Или, может быть, вы должны что-то этому человеку сказать? и т.д.

Просите других сыграть вас



Попросите одного-двух друзей показать, как вы с партнером ведете себя в конфликте. Покиньте сцену, чтобы они могли взять ваши роли полностью. Вы будете очень удивлены, когда увидите свое поведение со стороны; это может сэкономить вам десятилетия разногласий. (Точно так же, если вы в депрессии, позвольте кому-нибудь изобразить ваше состояние. Это может иметь трансформирующий эффект; единственное - вам, возможно, нужно будет отойти подальше, чтобы разотождествиться с собой в достаточной степени). Смотрите на то, как вас изображают другие, и определите, что бы вы хотели поменять в себе или в партнере. Вы можете обнаружить, что недостаточно прямолинейны и что простое прямое заявление может заменить годы выяснений отношений (в этом случае вам необходимо понять, что вы можете поддерживать себя в любых своих проявлениях). Наблюдая за собой со стороны, вы получаете доступ к тому аспекту своей личности, который сохраняет объективность, не вовлекается в борьбу и, соответственно, может помочь.

Полезный навык: Не пренебрегайте возможностью увидеть себя со стороны; дайте себе совет из этой невовлеченной позиции.

Разыграйте то, чего оба боитесь в конфликте

Страх и реакция порождают множество проблем и парадоксальным образом повышают вероятность самого страшного. Если у вас чуткий и благонадежный партнер, медленно проиграйте самый ужасный исход воображаемого конфликта. Действуйте, как в замедленной съемке: двигайтесь и говорите неспешно, изображая то, чего больше всего боитесь - лучше сделать это самим, чем ждать, пока это случится с вами. (Если вы боитесь, что вас, например, пьрнут ножом или ударят рукой, возьмите с партнером, которому доверяете, воображаемый нож, ни в коем случае не настоящий, или произведите медленное движение, будто ударяете партнера, не касаясь его). Обращайте внимание на то, как вы себя чувствуете, когда играете ту часть себя, которая создает этот страх. Так вы интегрируете свою вытесненную силу, а не становитесь монстром.

Полезный навык: Когда сила становится осознанной, она перестает быть опасной.

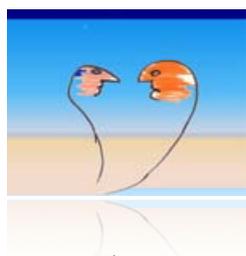
Делайте то, о чем говорите, и говорите о том, что делаете

Правда и честность создают прочный фундамент для успешных отношений, а недостаток доверия съедает отношения изнутри. Будьте честны с собой: если вас обвиняют в том, что вы действительно сделали или сказали, полностью признавайте это, не бойтесь ответственности. Делайте то, о чем говорите, и говорите о том, что делаете. Это самый достойный и безупречный способ строить отношения. Только в этом случае слова не расходятся с делом. Чистосердечно признаться во лжи - это честный поступок (ложь не обошла стороной еще ни одного человека). С другой стороны, если вы сделали что-то, что, если об этом сказать, навредит отношениям, подумайте, стоит ли об этом рассказывать. Насколько вы уверены, что никогда больше не сделаете этого снова?

Полезный навык: Когда вас в чем-то обвиняют, не стесняйтесь признавать это и объясняйте, почему вы так сделали. Это самый надежный способ быть в отношениях.

Пусть всё остается, как есть

Мы умеем отправлять мужчин и женщин на Луну, но даже самая незначительная проблема в отношениях ставит в тупик лучших из нас. Иногда пытаться разрешить неразрешимое - неверно. Любую проблему сдвигает с места правильная интервенция, подход или отношение, однако если ничего не помогает, это нужно уважать. Сама проблема может быть тем, чему необходимо случиться, и тогда любое ее разрешение преждевременно. Пусть все остается, как есть, - пожалуй, самая гениальная интервенция.



Конфликты - это те же сновидческие процессы, у которых своя продолжительность жизни и которые уже сами по себе заслуживают уважения. Осознать, что все попытки тщетны, уважать упрямство обстоятельств и свое бессилие - порой то, что нужно, чтобы ситуация сдвинулась с мёртвой точки. Быть довольными тем, как все обстоит - всеми трудностями, сложностями и разногласиями, - и относиться к ним осознанно - это подход даосов. Он гласит так: «Я буду сидеть с тобой в этом напряжении до тех пор, пока Дао что-то не изменит, и как только это произойдет, я воспользуюсь шансом». Практикуя такое отношение, человек понимает, что природа обладает мудростью и что с жизнью нужно сотрудничать, а не повелевать ею.

Полезный навык: Пусть все стоит на месте; оставайтесь в этом тупике и наблюдайте. Замечайте любые естественные изменения и следуйте за этим. Нам кажется, что ничего не движется, только когда мы форсируем события.

Создавайте проблемы сами

Скажем честно, скука в отношениях труднопереносима; один или другой рано или поздно начнет разборки. Признайтесь, вы знаете, когда вам скучно с человеком. Что в этот момент мешает вам конфронтировать? Вы благородно защищаете его от своих мыслей? Что ж, либо избавьтесь от них, либо выдайте с потрохами - чего ходить вокруг да около? От критики партнер впадает в уныние и депрессию? Пусть впадает - продолжайте конфронтацию, не спасайте. Будете спасать, скука убьет вашу пару. Если вы жалуете партнера, который склонен «разрушаться», вы покровительствуете ему как более слабому, и тогда слабость правит бал. Слабость становится силой, лишаящей отношения жизни, а страх конфронтации выходит на первый план. Бессильная идентичность наделяется немислимой силой, а провокатор чувствует вину за то, что расстраивает партнера или, не желая того, подавляет. В такой системе торжествует чувство вины, которое всеми силами поддерживает обиду и скуку.

Напрягите немного партнера, скажите ему, что с ним скучно, или о чем угодно еще, что вас беспокоит, - выдумайте проблему, в конце концов! Выразите партнеру недовольство тем, что он себя не защищает, когда уныло соглашается с вашими претензиями в его адрес. Делайте это в шуточной манере, или притворяясь серьезными. Любой упрек касается лишь части личности; например, когда вы говорите партнеру, что он ленив, это не означает, что он ленив во всем - в нем есть ленивая часть и она вас цепляет. Люди значительно больше, чем какое-либо поведение. Человек, которого в чем-то упрекнули, начинает чувствовать, что он весь такой, и отождествляется с жертвой; это, в свою очередь, заставляет оппонента отступить и даже сожалеть о сказанном. Порождать вину - бессознательное оружие жертвы. Любая критика - это всего лишь процесс; она не вся реальность человека. Люди вообще не являются какой-либо формой; в сущности, в нашей глубочайшей реальности мы бесформенны. Награда за конфронтацию, если ее достойно пройти, - близость и полноценное общение.

Кто-то из нас на критику не обращает внимания, кто-то верит ей без остатка и всё берет на себя, а кто-то взрывается от малейшего укола и яростно себя отстаивает. Если в ответ на брошенный вызов вы получаете сильную реакцию, будьте текучими и поздравьте партнера с тем, как хорошо он себя защищает; ведь единственная ваша цель - оживить отношения. В конфликте все напрягаются, коснеют и борются за выживание. Оставайтесь гибкими и отстраненными от обвинений, смотрите на вещи шире.

Полезный навык: Понимая суть большинства интервенций данного курса, вы теперь можете не защищать других от того, что хотите им сказать. Игриво выступайте против того, что вам в них не нравится, зная, что ваша критика не касается всего человека; она лишь шаг на пути к углублению отношений.

Включите трикстера

Одни из самых успешных отношений - это те, где партнеры позволяют себе по-дружески подтрунивать друг над другом и над собой. Я видел пары, которым за 70, дразнящие друг друга, как дети, при этом оба улыбаются и смотрят друг на друга абсолютно влюбленными глазами. Мы начинаем скучать в отношениях, когда слишком адаптируемся к партнеру (это же касается коллег, одноклассников и прочих сообществ).

Например, «Мне нравится, а тебе?» - сказанное без вопроса и ожидания иного ответа, влечет за собой вялое «да» партнера, который, по сути, отвечает без выбора. Вы можете это проверить, внезапно не согласившись.

Если вы чувствуете, что это ваш случай и пора что-то с этой адаптацией делать, есть отличный способ: включите трикстера! С игривой улыбкой позвольте себе быть... ершистыми, немного неудобными, даже обескураживающими. Создавайте неловкость, говорите «нет», когда адекватным было бы «да», мягко подшучивайте, подкалывайте, тягайтесь и спорьте, бросайте вызов, будьте, в конце концов, вредной! Попросите немедленно сделать все, что считаете «нужным» и «срочным». Продолжайте, пока вас не начнут воспринимать как причудливого, но отдельного человека. Когда ваш партнер или коллега с удивлением обнаружит, что рядом с ним целая вселенная, задача выполнена, отношения задышали; вы применили древний метод трикстера.

Полезный навык: Привносите трикстера в отношения, которые задыхаются от рутины.



Послесловие

Каждая интервенция, о которой вы прочитали, станет живой и неповторимой благодаря вашему стилю и уникальной личности; в ваших руках эти инструменты будут раскрываться по-новому. Все течет и развивается, включая навыки данного курса, которые будут только обогащаться вашим опытом. Если написанное в книге кажется вам знакомым, это оттого, что все эти паттерны универсальны, они лежат в основе большинства конфликтов. Вы их также можете знать потому, что на уровне глубинной природы изучаете их на протяжении всей жизни. Другими словами, ваш дух может давно идти по этому пути. В конце концов мы практикуем то, что уже знаем; нам нужно лишь небольшое поощрение в трудные моменты.

Данный курс содержит далеко не все методы работы с конфликтами; в частности, в нем практически нет инструментов работы на сущностном уровне реальности. Это может стать фокусом будущих книг и исследований. Более подробно о сущностном уровне в работах Арнольда Минделла «Геопсихология», «Квантовый ум» и «Сновидение в бодрствовании».

Если у вас есть вопросы по содержанию книги, или вы хотите оставить отзыв, или чувствуете, что застряли на какой-то интервенции, пишите нам на электронную почту, мы с удовольствием ответим. Кроме того, если вы находитесь в трудной ситуации и считаете, что вам нужна помощь, опять же пишите: мы можем предложить вам сеанс терапии, если будет свободное место, или направить к процесс-ориентированному терапевту в вашем регионе, если вы чувствуете, что очный контакт для вас лучше.

Удачи! Единственное, что вы, возможно, захотите запомнить из всего вышесказанного: ***самый быстрый способ разрешить конфликт - это признать его ценность для себя и окружающих.***



Читая эту книгу, вы найдете примеры, конкретные инструменты, навыки и упражнения, которые помогут вам практиковать осознанность в конфликтных ситуациях вашей жизни.

Конор МакКенна

процесс-ориентированный
терапевт и преподаватель

Искусство конфликта

Учимся ссориться и мириться в отношениях

Переведено и выложено в открытый доступ с согласия автора, по инициативе Международного института процесс-ориентированной психологии и психотравматологии (МИПОПП), исключительно в образовательных целях, не для продажи, при цитировании необходима ссылка на источник.

Москва, 2019