

Стратегия двух победителей и что делать, если партнёр играет нечестно

Есть разные позиции по отношению к миру:

Я+, ТЫ+

Со мной всё в порядке, и с тобой все в порядке.

Я+, ТЫ-

Со мной то всё хорошо, а вот с тобой что-то не так.

Я-, ТЫ+

Ты прекрасен, я до тебя не дотягиваю.

Я-, ТЫ-

Все плохо: ни ты, ни я не справимся.

Точно такие же позиции можно заметить и при конфликтах.

Когда мы спорим о чем-то, сталкиваемся интересами — всегда есть выбор:

1. *Выиграть во чтобы то ни стало.*

Это, как правило: Я+, ТЫ-

Вот это «во что бы то ни стало» делает практически невозможным сделать и для тебя плюс.

2. *Как угодно, лишь бы ты не выиграл.*

Это, как правило: Я-, ТЫ-

Бывает и Я+, ТЫ-. Но опять же «лишь бы ты остался в дураках» вынуждает жертвовать и своими интересами, потому что фокус не на них, а на твоём проигрыше.

3. *Ты главный, ты и решаешь.*

Как правило: Я-, ТЫ+

В той или иной степени инфантильная позиция, отказ от собственной

силы и ответственности.

4. Сотрудничество

Я+, ТЫ+

В фокусе внимания мы как пара (семейная, дружеская, партнерская).

Наша суммарная эффективность и благополучие.

Забота о себе и забота о другом.

Предлагаю вам мысленный эксперимент.

Исходная ситуация:

Вечер пятницы, муж и жена дома, оба уставшие после рабочей недели.

В доме не убрано, завтра придут гости. Надо навести порядок и приготовить обед.

Какие есть варианты?

- Всё делает Жена.
- Всё делает Муж.
(Я-, ТЫ+ и Я+, ТЫ-)
- Никто ничего не делает.
Гости приходят в назначенное время. Растеряно взирают на разбросанные вещи, грязную посуду. Муж и жена извиняются за отсутствие угощения.
(Я-, ТЫ-)

Но что примечательно, для позиции «Я+, ТЫ+» гораздо больше вариантов:

- Разделить обязанности в зависимости от того, у кого что быстрее получается.
- Воспользоваться сторонними услугами: клинингом и доставкой еды.
- Отменить или перенести визит гостей.
- Передоговориться с гостями на встречу в кафе или в любом другом месте.

Да, наверное, не все ситуации можно так математически рассчитать.

Но кое-что вы можете сделать прямо сейчас.

Такой способ смотреть на мир с позиции «Я+, ТЫ+» — это до некоторой степени навык. А значит, его можно развивать.

Самое ценное в таком подходе то, что ваш личный и общий выигрыш больше.

Потому что откликается приблизительно в той тональности, в которой вы аукали.

Но что делать, если ваш партнёр «играет» нечестно?

Как быть с теми, кто не переходит вслед за вами на «Я+, Ты+», а «топит вас», не взирая на ваши благие намерения?

«Я+, Ты+» — сама выигрышная позиция.

Два плюса — лучше, чем один (и тем более — ни одного).

Но она не работает с теми, кто не готов сотрудничать.

Кому, например, во чтобы то ни стало важно, чтобы вы проиграли.

Что делать?

1. Прежде всего заметить это, и проверить ваше наблюдение ещё раз. Мы так устроены, что привыкаем реагировать привычным образом на привычные ситуации. Психологи называют это «паттерны поведения», они есть у всех есть).
2. Если вы убедились в том, что ваш партнер «играет нечестно», то самое лучшее, что можно сделать, это найти удобное время и, по возможности спокойно и дружелюбно, обсудить это. Не обвиняя. Обвинения — это тоже Я+ Ты-, а мы Я+, Ты+ практикуем. И разговор желательно строить с этого ракурса.
3. Дайте время и вашему визави сформировать позицию Я+, Ты+ по отношению к вам. Новая точка зрения на разногласия — это навык. Он тренируется. Но нужно время и практика.
4. Если отношения с партнёром вам важны — то, вероятно, пункт два придется иногда повторять.

А если всё это не помогает?

*Если не помогает, то у меня есть для вас вопрос:
Что вы делаете в таких неравных отношениях?
Что вас в них держит?*

Столько выплывает разных вариантов:
от «Маму нужно любить» до «Не найду больше такую работу».
От «Живем ради детей» до «Я без него не справлюсь».

Есть в вашей жизни неравные отношения?
И что бы вы хотели с ними сделать?

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт