

Смотрим на ситуацию по-новому.

Теория + практика

Помню, эта фраза здорово меня озадачила.

«Намерение любого человека — всегда положительно».

Так объясняла нам, студентам курса по эмоциональному интеллекту (EQ), Виктория Шиманская.

Прошло несколько лет, а я до сих пор почти слово в слово могу пересказать ту лекцию:

«Что бы человек ни делал, его внутренний мотив — это движение из добрых побуждений. Если будете об этом помнить, вам станет легче общаться с трудными людьми в трудных ситуациях».

Смелое допущение, но давайте разбираться.

Вот мама кричит на своего ребёнка-подростка:

«Ты такой-сякой, учёбу совсем забросил, в телефоне зависаешь вечно».

Её поведение — это ругань и претензии, чувства мамы — гнев и досада.

А мотив?

Скорее всего, мама переживает за ребёнка и хочет, чтобы всё в его жизни сложилось успешно: чтобы он поступил в хороший ВУЗ, потом нашёл хорошую работу, реализовался и состоялся.

Или другой пример.

Муж задержался, не предупредил, пришёл домой поздно. Жена обижается, тревожится. Она выговаривает ему что-то, или наоборот не разговаривает с ним, или тихонько плачет в комнате.

Какой у неё мотив? Чего она хочет?

Наверное, чтобы отношения хорошие были, чтобы в семье царили любовь и доверие.

А у мужа какой мотив?

Может он семью обеспечивал, работал допоздна.

Может о себе заботился: с друзьями встречался, чтобы отвлечься или расслабиться, чтобы силы потом в том числе и на семью были.
А может с любовницей изменял.

Кстати, измена в семейной психотерапии расценивается как попытка сохранить брак. Третий привлекается в качестве стабилизатора семейной системы. Без любовницы/любовника было бы невыносимо жить вместе, пришлось бы срочно разбежаться. А со «стабилизатором» ещё пару десятков лет прожить можно. Даже страсть и теплые отношения могут частично вернуться в такую семейную пару.

Да, конечно, измена — деструктивная попытка сохранить брак.
Но это сейчас второй вопрос.

Мотив то положительный: остаться вместе не смотря на неудовлетворённость.

Выходит, даже у измены намерение доброе.

Чтобы лучше понять такой взгляд на вещи, предлагаю вам упражнение:

1. Напишите неприятное поведение:
Это может быть ваша реакция или действия кого-то из родных или знакомых.
2. Рядом напишите мотив такого поведения, из аксиомы, что он априори положительный.
Вообще, видеть именно позитивный мотив — это навык.

Не всегда бывает просто нащупать его сходу.

Потому что с толку сбивает агрессивный, эгоистичный или разрушительный способ взять желаемое.

А теперь, внимание, полезный психологический лайфхак:

3. Придумайте одно (а лучше несколько) альтернативных действий, которые исходили бы из того же мотива, но при этом выражались бы

мягче: бережнее, с большим уважением к другому, более конструктивно.

Например, вы едите сладости на ночь, потому что хотите получить удовольствие. (Причин может быть много. Но допустим, вы обнаружили, что ваша — такая).

Как побочный эффект вы также получаете лишний вес и чувство вины, потому что не можете похудеть и влезть в любимые брюки.

Можно ли желание доставить себе удовольствие считать положительным мотивом?

Вполне. Хотеть получить удовольствие — прекрасно.

И нет проблем, если вас всё остальное, в том числе и «плата за удовольствие», устраивают.

Какие альтернативные способы удовлетворения этой же потребности у вас есть? От чего ещё вы получаете удовольствие?

Потанцевать, заняться сексом, сходить на массаж — телесные удовольствия. Но это может быть и потребность в интеллектуальной пище или в «питательном» душевном общении.

4. Заметить, в каком способе больше жизни.

Какой «заменитель» сильнее прочих трогает ваше сердце.

5. Пятый шаг догадываетесь, какой?

Действовать, да. Потому что без дела это упражнение так и останется просто мысленным трюком.

Буду рада, если в комментариях поделитесь результатами.

Работает это упражнение на практике?

А к чему не удалось применить такой подход?

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт