Автор: Anayazan
06.10.2009 13:56 -

Конфликт и агрессия

Я никогда не была кроткой овечкой. Буйное детство прошло в тяжелых и изнурительных боях со старшей сестрой-погодкой: будучи в полтора раза тяжелее, она загоняла меня в угол и там лупила. Мне было больно, но я смеялась ей в лицо, за что получала еще более увесистые тумаки. Даже будучи изрядно помятой, я умудрялась выходить из боя победителем. Свой первый урок конфликтологии я усвоила довольно быстро: не мощь противника, а сила Духа обеспечивает победу.

Старшая сестра была отличным тренажером — уличные „войнушки“ меня не смущали, даже если приходилось сражаться против толпы разъяренных мальчишек. Мне нравился азарт и дух игры. Мне нравилось побеждать равных и, тем более, сильных. Но, нечаянно раскромсав одному из моих дворовых оппонентов лоб убойным булыжным аргументом, я получила второй урок: даже игрушечная война чревата серьезными разрушениями, если вовремя не договориться.

Классе в пятом, после того как сросся мой сломанный в жарком споре палец, мне наконец наскучило сражаться с одноклассниками. С тех пор я оттачивала мастерство доведения до бешенства на учителях. Я была безжалостна к условным „врагам“, но близких щадила. Однажды в выпускном классе, „подписавшись“ за младшую сестру, я принудительно вводила правосудие, приперев за шкирку к стене ее наглую дебелую одноклассницу. Проигнорировав так чтимое мной наставление „маленьких обижать нельзя“, я постигла третий урок: не бойся причинить вред, отстаивая справедливость.

В юности я конфликтовала по поводу и без, от чего прослыла профессиональным спорщиком в кругу друзей. Я обрела уверенность, что способна отстоять свою точку зрения и защитить своих близких. Но есть вещи, о которых мне приходится сожалеть: любовь к конфликту и неспособность к компромиссу стоили мне первого брака, заключенного по большой и чистой любви и едва не стоили второго.

Теперь, оглядываясь на мой опыт, я могу с уверенностью сказать: о, да, в конфликтах я знаю толк!

* * *

Мы привыкли выглядеть гладко, причесано, правильно. Мы свыклись с благообразной социальной маской, к которой намертво припаяно застывшее в фальшивой улыбке лицо Совершенно Приличного Человека…

Этой жизнью по ГОСТу мы обязаны слову «Нельзя!» — альфе и омеге нашего детства:

«Не маши руками — это неприлично!»

«Не болтай ногами!»

«Не кричи!»

«Не ругайся!»

«Не бегай!»

«Не дерись!»

Нет, я вполне воспитанный человек и нормы приличия мне не чужды. Но давным-давно, в зеленой юности, на одном из психотренингов я прозрела — нас учили проявлять агрессию! Не зажимать привычно, не душить, «выдавливая» ее в тело, не припудривать социальной приемлемостью, а вываливать наружу какой она есть — прямо здесь и сейчас.

Тогда я сделала замечательное открытие: способность к агрессии — нормальное качество живого организма! Основополагающий закон природы «дерись или беги!» — стало быть, агрессия нужна ему для того, чтобы жить, бороться за жизнь и выживать. Теперь же я понимаю и концепт выживания, и природу человеческих эмоций гораздо тоньше и глубже, нежели когда-либо.

Конечно, мы не любим драчунов, скандалисток и не выносим припадков гнева — гораздо лучше, если с нами общаются спокойно, вежливо и учтиво. Но, порой, когда обстоятельства требуют проявления агрессии, мы будто играем в странную игру, бросая наши истинные убеждения, чувства и намерения на алтарь мнимой доброжелательности — беспощадно и торжественно, словно жертвенного ягненка. Одобрение социума стоит так дорого, что мы готовы сдаться и отступить, даже если цена вопроса — наша целостность. Но мы — часть этого социума так что, как говорится, знать бы, где споткнешься о собственную солому, ни за что бы ее там не стелил…

Потенциал выживания зависит от способности занимать и удерживать пространство, как физическое, так и субъективное, ибо “Жизнь — это движение вдоль определенного курса, побуждаемое целью. По большей части она состоит в том, чтобы удалять барьеры в русле движения, удерживать границы твердыми, игнорировать все отвлекающее и вновь и вновь побуждать и усиливать движение по этому руслу” (Л. Рон Хаббард).

Человек имеет неограниченный потенциал выживания, однако, не справляясь и отступая перед лицом препятствий, он «схлопывается» и его способность выживать уменьшается. Так что, если взвесить конфликтный потенциал на весах здравого смысла, а не социального одобрения, окажется, что мягкие, как кошачья лапка, нежные и ласковые, такие милые нашему сердцу угодливые тихони не особенно успешны и особенно нездоровы. За каждый «прогиб» в обстоятельствах, требующих борьбы, они платят собственным здоровьем, уверенностью и… уменьшаются, занимая с каждым

разом все меньше пространства, становясь все более следствием, нежели причиной, и, наконец, совершенно теряя себя.

Так что, если говорить о потенциале, человек, способный на конфликт, выживает однозначно лучше!

Л. Роном Хаббардом, основателем саентологии, разработана шкала эмоциональных тонов, позволяющая объективно оценивать и точно предсказывать поведение любого человека — степень его ответственности, честности, организованности, отношение к людям и собственности, состояние здоровья и многих других интересных и полезных параметров. Эта шкала является отображением нисходящей спирали — от полной жизненности и осознания через полу-жизненность вниз, к смерти. Чтобы сориентироваться в этом вопросе, я очень рекомендую прочесть замечательную книгу Рут Миншул «Как выбирать своих людей» тем, кто еще не прочел — в ней доступно и применимо изложена эта жизненно важная информация. А чтобы научиться разбираться в человеческих эмоциях досконально и управлять ими - можно пройти специальный практический курс с тренировочными упражнениями

Здесь же мы рассмотрим лишь четыре категории, по которым можно классифицировать людей с точки зрения конфликта:

1. «Тихоня»

Не может конфликтовать.

Стратегия — бегство.

Доминирующие эмоции — горе, страх.

Здесь же мы обнаружим душераздирающую вину, заискивающее задабривание, скулящую душевную боль и скорбное сочувствие.

Тихоня не способен к открытому противостоянию. Он избегает конфликтных ситуаций любой ценой, но если уж «доходит до драки», отступает, подавляя гневные эмоции и переживая конфликт субъективно, даже если внутри его «рвет на хомяков».

Он патологически робок, застенчив и боится всего: того, что его обидят, того, что он кого-то обидит, того, что скажут люди, но еще больше — того, что не скажут, а подумают. Он бесконечно пережевывает в уме конфликтные ситуации, проектируя возможные варианты их разрешения «задним числом», но не использует в жизни эти модели. Сложив бровки «домиком», он, будто скорбящий Пьеро, будет сокрушаться о потерях и проваленных целях: «Пропала Мальвина, невеста моя…», но не предпримет ничего, чтбы исправить ситуацию. Он боится будущего и прошлого — «здесь и сейчас» он редкий гость, поэтому его легко застать врасплох в его доведенной до совершенства неспособности адекватно и быстро реагировать на реальные обстоятельства. Кроме прочего, это причина его высокого травматизма.

У тихонь крайне низкий потенциал выживания. Симпатическая нервная система, отвечающая за выброс адреналина и рефлексы борьбы, функционирует неважно. Это они сверкают пятками в случае мнимой опасности — парасимпатическая нервная система, отвечающая за непроизвольные функции организма, диктует им «Беги!», но убегают они, как правило, внутрь себя.

Такие люди часто болеют — из их диагнозов можно сложить карманную медицинскую энциклопедию. Кажется, лишь взмах стрекозиного крылышка способен вызывать у них простуду, плавно переходящую в воспаление легких. Их преследуют хронические недомогания — подавленная волна агрессии, спроецированная в тело, оборачивается пышным букетом психосоматических заболеваний.

Робкие тихони имеют «бледный вид» даже без споров, драк и конфликтов — социально они так же беспомощны, как выброшенная на берег снулая тюлька. Ожидать от них проявления агрессии можно лишь в угрожающих жизни обстоятельствах, да и то не всегда.

Как ведут себя в конфликте, если удрать не удалось? Сдаются без боя. Как оппоненты совершенно бесполезны ибо не способны не только отстоять, но часто даже просто обозначить свою позицию или точку зрения. В «бескровном» конфликте будут поддакивать, уступать и соглашаться даже в ущерб себе, лишь бы поскорее убраться из неприятной ситуации. Если поднажать — могут разрыдаться.

Еще более бесполезны в качестве союзников — им не стоит поручать переговоры или рассчитывать на их поддержку при решении «скользких вопросов». Но не будем их корить — живется им и так тускло.

2. «Лицемер»

Не может конфликтовать и не может не конфликтовать.

Стратегия: скрытая манипуляция.

Доминирующие эмоции — скрываемая враждебность и страх.

Внешне понимающий и заботящийся, лицемер не способен на верность, лояльность или привязанность. Понятия чести для него не существует, этика ему чужда. Его, крайне уязвимого, неуверенного в себе и превентивно опасающегося окружающих, раздирает чудовищный внутренний конфликт «чтобы мне было хорошо, а остальным плохо». Это искусственная личность, с дружеской улыбкой втыкающая финку в бок. Это человек, уверяющий в том, что он за вас горой, но не упускающий шанса, чтобы подорвать вашу репутацию. Это сладкоречивый льстец, ждущий момента, чтобы напасть со спины и уничтожить.

Психический террорист, чье слово всегда расходится с делом, он не покажет в конфликте своих истинных намерений. Он и голоса не повысит, но вы безошибочно

определите его по хищной ухмылке тигровой акулы, с которой он надругается над вашими лучшими побуждениями или выставит идиотом, упиваясь при этом вашей беспомощностью.

Конфликтовать с лицемером все равно, что боксировать с тенью: чувствуешь, что что-то не так, но не увидишь камня, который лежит у него за пазухой — он никогда не смотрит прямо в глаза и не атакует открыто. Приготовьтесь к тому, что ваши самые однозначные высказывания будут превратно истолкованы, а серьезные планы исподтишка обсмеяны. Ждите от него мелких обесценивающих колкостей и гнусных подавляющих шуточек, выдаваемых за случайные реплики или даже комплименты, но в любом случае расстраивающих вас — интровертируя оппонента и направляя его внимание на недостатки в нем самом, он перехватывает управление диалогом и отвлекает его от предмета спора.

Потенциал выживания лицемера лишь на десятую долю выше, чем у тихони: он часто болен хронически, страдая от тяжелых эндокринных и неврологических расстройств. Чтобы понять, насколько он плох, представьте, каково живется в хроническом параноидальном беспокойстве и стремлении доминировать, которые им даже не осознаются.

Договориться с ним практически нереально, в лучшем случае вы получите классическое «битый небитого везет». Его мотив — стремление скрыто управлять в попытке избежать мнимого вреда — только обесценив, расстроив или напугав вас он обретает относительную уверенность.

В отличие от дрожащего осиновым листом тихони, лицемер сохранил достаточно энергии, чтобы нанести удар, но не имеет достаточно мужества, чтобы сделать это открыто или заявить о намерениях, предупредив заранее.

Впрочем, именно из-за трусости такие люди отравляют жизнь окружающим, но редко участвуют в действительно серьезных спорах — если запахнет жареным, они обязательно найдут «пушечное мясо» для амбразур. Но если все таки придется с ними столкнуться, сместить их с позиций может только ваша уверенность и непоколебимое доброжелательное спокойствие — его они органически не выносят.

3. «Антагонист»

Не может не конфликтовать, причем делает это с удовольствием.

Стратегия — нападение.

Доминирующие эмоции — гнев, открытое противостояние, выраженное негодование, раздражение.

Образ жизни антагониста — противопоставлять себя окружению. Спор — его призвание, он найдет оппонента даже на необитаемом острове. Антагонист легко

впадает в гнев, а в «спокойном» состоянии провоцирует окружающих, буквально напрашиваясь на скандал.

Прямой, как рельсы, этот своеобразный ментальный фашист не считается с ценностями других — ему ничего не стоит не только «влезть в чужой монастырь со своим уставом», но и сплясать там с бубном на святых мощах, вызывающе ухмыляясь в надежде получить новую пищу для конфликта. Резкие, безапелляционные заявления, вышибающие у окружающих почву из-под ног, доставляют ему удовольствие. Деликатность чужда ему так же, как и великодушие — он убежден, что альтернативная точка зрения существует лишь для того, чтобы разгромить ее в пух и прах.

Потенциал выживания антагонистов гораздо выше, нежели у пугливых тихонь и скользких лицемеров, но и здоровяками их тоже не назовешь: те из них, кто большей частью пребывает в громогласно-гневном состоянии, страдают артритами, а прочие болеют «редко, но метко» — в эпидемию банального гриппа они удивят участкового если не чудовищными осложнениями, то редчайшей, трудно лечащейся болезнью. В управлении организмом доминирует симпатическая нервная система — адреналин бьет ключом, бросая их на несуществующие баррикады — «Борись!».

Конфликт — естественная среда обитания антагониста и в ситуации противостояния он довольно предсказуем: одержим идеей победить и переспорить вас любой ценой, а в некоторых случаях готов пустить в ход тяжелую артиллерию в виде рукоприкладства. Даже молчащий, он выглядит так воинственно, что автоматически хочется ему уступить, лишь бы позволил убраться подобру-поздорову. Но антагониста вряд ли устроит тихая капитуляция — он успокоится, лишь созерцая горы трупов своих врагов. Да и то ненадолго.

За этой грозностью, однако, прячется его ахиллесова пята. Зная как он реагирует, управлять им в конфликте довольно легко: нужно лишь занять позицию, противоположную той, которую вы на самом деле хотите отстоять и — вуаля! — сам того не подозревая, он будет взахлеб спорить со своей собственной точкой зрения. Ведь для него важно не столько защитить свои позиции, сколько сломить чужую оборону.

4. «Победитель»

Может конфликтовать, может не конфликтовать.

Стратегия — переговоры и компромисс.

Доминирующие эмоции — интерес, воодушевление и энтузиазм.

Впрочем, эти люди чувствую себя уютно в любом диапазоне эмоциональных состояний — и низких, и высоких, но примечательно, что их эмоция всегда уместна текущим обстоятельствам.

Победитель стремится решить проблему мирным переговорами не потому что не умеетдраться, а именно потому что умеет, да еще как, но… предпочитает оптимальные стратегии с максимальной пользой для сторон и минимальными разрушениями. Встречали когда-нибудь истинного Мастера восточных единоборств? На эмоциональном уровне победитель именно таков — спокойная уверенность и искренняя доброжелательность. Он никогда не заискивает и не нападает без крайней необходимости. Легок в общении, невероятно гибок, по-настоящему силен и искренне великодушен.

Потенциал его выживания очень высок. Позволяя себе проявлять любые, уместные контексту, эмоции, и умея отлично ими управлять — не подавляя, а сублимируя при необходимости — победитель в прекрасной физической форме: в его организме обе — парасимпатическая и симпатическая системы функционируют в оптимальном режиме, от чего у него отличный мышечный тонус, превосходная реакция и высокий уровень энергии. Большую часть времени он находится в бодром расположении духа, не простужается и практически не болеет!

В конфликте победитель стремится к компромиссу — он не станет убеждать вас отказаться от своих идей, не будет выставлять идиотом, обманывать и вводить в заблуждение, насмехаться, обесценивать или запугивать. Его намерения ясны и он будет искать компромисс на уровне структуры — то есть, на уровне воплощения замыслов сторон.

И, если все предыдущие типы конфликтуют по модели игры с нулевой суммой — «если один выиграл, то другой проиграл», победитель в конфликте стремится к кооперации, максимальному выигрышу для каждой из сторон. Модель его конфликта - игра с ненулевой суммой — «выиграть может каждый». И это делает его непотопляемым!

Так что, если вы не припрятали пятого туза в рукаве, в конфликте с победителем вам нечего опасаться: он открыто заявит свою позицию, будет стремиться понять и учесть ваши интересы тоже.

Он великолепный переговорщик — не теряя рассудка и сохраняя максимальную объективность, способен выступать миротворцем в сложных ситуациях. Разумеется, в деловых переговорах его гибкость позволяет ему уместно пользоваться стратегиями всех четырех типов, вплоть до манипуляций, но это уже совсем другая история…

***

Самое главное, что нам следует понять: именно состояние Духа обуславливает и потенциал выживания, и функционирование организма, а не наоборот!

Тихоня выживает с трудом: болеет, травмируется, подавлен и почти неспособен удерживать личное психологическое пространство.

Лицемер крайне неприятен и даже опасен, но выживает чуть лучше, чем тихоня: он

тоже болеет, но реже и, пусть и гнусными средствами, но кое-какое пространство занимать пытается.

Антагонист бывает разрушителен для окружающих, но он хорошо выживает: почти не болеет, занимает и удерживает пространство, но не терпит в нем никого постороннего, поэтому вышибает из него любых «захватчиков».

Если кто и выживает отлично — это, конечно, Победитель, причем он выживает не один, а вместе с другими. Он бодр, здоров и он сам создает пространство, поэтому способен занимать его сколько угодно, не выпихивая из него других и позволяя им наслаждаться комфортом и безопасностью его общества.

Да, каждому из нас хотелось бы быть победителем с огромным потенциалом выживания и запасом не дюжего здоровья, но если это пока не так — не переживайте. Как говорится, хороший хозяин берет кошку, чтобы она мяукала, а собаку, чтобы лаяла — любому типу найдется место в нашем пестром обществе.

Главное, помните: к какому бы типу вы себя не отнесли — не бойтесь конфликта!

Если вы способны проявлять агрессию — вы живы, и это прекрасно! Просто постарайтесь направить ее в мирное русло: займитесь экстремальными видами спорта или найдите работу, где ваша способность бороться будет приносить пользу людям — они часто беззащитны перед лицом вашего гнева, так что будьте великодушны.

Если вы отнесли себя к лицемерам, поздравляю — вы способны к самокритике, а значит не все потеряно! Проведите время в безопасном и спокойном окружении и понаблюдайте за собой — вы обнаружите, что люди не стремятся причинить вам вред — нечего опасаться.

А если вы все еще сдаетесь без боя, дрожа перед устрашающим противником, позвольте себе для начала проявлять негативные эмоции и научитесь их любить — потенциала жизни в гневе на порядок больше, чем в страхе и тоске. И однажды вы почувствуете себя счастливым и сильным, дав обидчику достойный отпор.

К какой позиции бы вы себя не отнесли, знайте: вы можете стать лучше, можете управлять своей жизнью и улучшать ее состояния!

И помните тот Самый Главный Урок: не мощь противника, а сила Духа обеспечивает победу!