

Желание контролировать партнера

Часто из уст людей можно услышать следующие высказывания:

- Он меня не слушается.
- Я ее отпускаю (к подругам, погулять, заняться танцами и т.д.).
- Я не хочу, чтобы ты туда шел.
- Я хочу знать, где ты находишься и что делаешь.

Разновидностей подобных высказываний достаточно много, и все они подразумевают желание контролировать другого человека. При этом такой контроль может быть как в паре между мужчиной и женщиной, так и в родительско-детских отношениях, а иногда встречается и в дружеских отношениях.

Такой контроль свойственен для созависимых отношений, когда люди в этих отношениях склонны «склеиваться» друг с другом и чувствуют себя несвободными и чаще всего, не удовлетворены этими отношениями.

Контроль в отношениях может осуществляться сверху и снизу. Например, преследование, упреки, обиды, обвинения, нотации, нравоучения, запугивание, выставление условий, чрезмерная забота и опека – это контроль, осуществляемый сверху. В этом случае один из партнеров своим поведением как бы сообщает: «Я лучше знаю, как надо», «Я – в порядке, а ты – нет». Примерами контроля, осуществляемого снизу, можно считать принесение себя или своих увлечений, особенностей, желаний в жертву другому или отношениям (такая жертва обязательно потребует оплаты), хныкание, угроза самоубийства, беспомощность, болезни, замалчивание и т.д., - любые пассивные способы манипулирования партнером.

Вот перечень наиболее распространенных действий, предпринимаемых созависимыми людьми в попытке властвовать или управлять поведением своих партнеров (Дж. и Б. Уайнхолды):

а) Выбор неподходящего времени. Скандал или какой-то «очень важный разговор», который в последствии приводит к скандалу, затевается именно тогда, когда партнер занят каким-то важным делом, или смотрит свою любимую передачу, или устал и хочет лечь спать, или собирается куда-то уходить. В этом случае партнер оказывается в ситуации сложного выбора: ему нужно либо бросить свои дела и потребности и заняться выяснением отношений, либо проигнорировать попытки выяснения отношений и продолжать заниматься своими делами. Фактически, это ловушка. Как бы не повел себя в этой ситуации тот, перед кем возник выбор, он будет в проигрыше, и последствия в любом случае будут негативными.

б) Обострение. Это переход на личности: «Ты всегда так поступаешь!», или «Ты никогда...». В этом случае первоначальный предмет спора отходит на второй план, и партнеры (или один из партнеров) переходит в обвинительную позицию, стараясь задеть личность другого. Такой конфликт не приводит к результату, партнеры не договариваются в нем ни о чем, лишь вызывая друг у друга негативные эмоции, и обороняясь от нападений друг друга. Здесь вместо конструктивного обсуждения какого-

то спорного момента, на первый план выступает попытка контролировать и влиять на личностные особенности своего партнера, а также попытка при помощи манипуляции заставить партнера делать то, что требуется (или не требуется - для того, чтобы затем иметь возможность обвинить его в «неправильных действиях»).

в) Принуждение. К обсуждаемому вопросу добавляется огромное множество других проблем, вспоминаются старые конфликты и связываются с настоящим: «Дура ты, и коза у тебя дура, и муж у тебя - дурак, и посуду на прошлой неделе ты плохо помыла, а теперь у тебя еще поворачивается язык что-то мне говорить?»

г) Вопросы о причинах. Соответствующим тоном задается вопрос: «Почему ты так сильно опоздал?», «Ты не хочешь объясниться?». Здесь нет истинной заинтересованности в том, чтобы прояснить причины того или иного события. Здесь есть желание проявить свою власть и получить подтверждение ее наличия.

д) Обвинения. Во всем виноват другой. Как бы там ни было, но один из партнеров – прав, а другой – виноват, и его несогласие вызывает гнев и негодование.

е) Привлечение высокого статуса. Один из партнеров в качестве аргументов в споре использует свой более высокий статус, образование, материальное положение, что зачастую не имеет реального отношения к обсуждаемому вопросу, но «затыкает рот» партнеру.

ж) Навешивание ярлыков: «Ведешь себя, как маленький ребенок (невротик, зависимый и т.д.)!» Таким образом, отводится внимание от основного вопроса.

з) Бегство. Когда один из партнеров уходит в другую комнату, из дома, или грозит уйти из отношений, уходит от разговора и обсуждения какого-то вопроса.

и) Уход от ответственности. «Я не знаю, как быть» вместо того, чтобы включиться и совместно искать решения, или «Я этого уже не помню», «Я был пьян (сонным, больным)» и т.д.

к) Разыгрывание роли мученика. «Ты, как всегда, прав», «Из-за тебя у меня болит голова», «Все, что мне остается – это покинуть эту жизнь». В этом случае один из партнеров вводит себя в униженное положение, и это позволяет манипулировать другим партнером.

л) Использование денег: «Когда будешь зарабатывать столько, сколько зарабатываю я, тогда и будешь высказывать претензии».

Такие «игры во власть» (Дж. И Б. Уайнхолды) люди применяют в своих отношениях тогда, когда в них (отношениях) нет подлинной близости, нет доверия, когда партнеры не могут прямо заявлять о своих потребностях и желаниях, когда нет подлинного эмоционального контакта между людьми. Человек нуждается в близости, и при невозможности эту близость установить, заменяет ее играми. Два игрока всегда находят друг друга и негласно договариваются о правилах игры. Контролируя другого, человек компенсирует недостаток любви, принятия, который он

испытывал в детстве и испытывает до сих пор, потому как не научился давать любовь и принятие себе самому и не научился просить его от других людей. Просить открыто и честно, без манипуляций, без давления. Попросить и немного отодвинуться, предоставив другому возможность выбора, выполнять эту просьбу или нет. Попросить, понимая, что другой имеет право отказать и быть готовым как принять отказ, так и принять выполнение этой просьбы. Последнее тоже зачастую оказывается сложным в том случае, если человек привык получать отказ.

В таких отношениях партнеры большую часть времени проводят либо в родительском, либо в детском эго-состояниях, практически никогда или очень редко пребывая во взрослом, конструктивном, партнерском эго-состоянии. И, конечно, у обоих партнеров в таких игровых отношениях наблюдаются проблемы с самооценкой, с чувством собственной значимости и ценности. Только через принятие себя, через любовь к себе, через осознание себя как достаточно хорошего, важного, ценного, через уважение к своим собственным потребностям, границам, правам и свободам, приходит понимание и осознание ценности и важности свободы, прав, границ, чувств, особенностей другого человека, и тогда не возникает ни малейшего желания контролировать другого или подчинять, а возникает желание любить, ценить, уважать и относиться к другому также, как к самому себе. В этом случае отношения становятся гармоничными, конфликты – конструктивными, способствующими возникновению еще большей близости, а партнеры – счастливыми.