

ДЖЕЙСОН ГЭДДИС

Поговорим о нас



Новый подход
к поиску взаимопонимания

МИОО

Джейсон Гэддис

Поговорим о нас. Новый подход к поиску взаимопонимания

Серия «Любовь и отношения.

Лучшие книги для пар»

Серия «МИФ Психология»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68463995

*Джейсон Гэддис. Поговорим о нас. Новый подход к поиску
взаимопонимания: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2023*

ISBN 9785001952848

Аннотация

Самый быстрый и точный путь к долгосрочным отношениям в паре – научиться вместе преодолевать разногласия.

Конфликты в близких отношениях пугают, потому что на карту поставлено очень многое. В результате конфликта можно лишиться семьи, любимых людей или работы – всего, что связано с нашей безопасностью и выживанием. Чтобы не потерять эти важнейшие связи, мы стараемся избегать выяснения отношений. Между тем, неразрешенный конфликт влияет на каждый аспект

нашей жизни – от уверенности в себе до физического и психического здоровья.

Джейсон Гэддис – консультант по отношениям и один из ведущих мировых авторитетов в области межличностных конфликтов. В течение почти двух десятилетий Гэддис помогает отдельным людям, парам и командам добираться до сути их самых глубоких разногласий. Он учит своих клиентов видеть в конфликте мудрость и помогает им понять, как достичь «нуля» – чистоты и ясности, которые мы ощущаем, когда успешно справляемся с разногласиями.

В своей книге Гэддис показывает читателю, как перестать избегать неудобных разговоров и вместо этого научиться их правильно выстраивать. Он дает набор практических инструментов, которые помогут читателю прийти от разногласий к принятию и пониманию. Он предлагает отказаться от привычных устаревших подходов к разрешению конфликтов и дает свежую, удобную для пользователя дорожную карту, в которой точно указано, как разрешить разногласия с людьми, которые вам больше всего дороги.

Для кого эта книга

Для пар, которые стремятся понять и принять друг друга.

Для партнеров, которые хотят сохранить любовь и укрепить отношения.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

| | |
|--|----|
| Часть I. Перед конфликтом: что такое конфликт и что такое ноль? | 6 |
| Глава 1. Моя конфликтная жизнь | 6 |
| Глава 2. Что такое конфликт? | 26 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 43 |

Джейсон Гэддис

Поговорим о нас.

Новый подход к поиску взаимопонимания

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright © 2021 by Jayson Gaddis

This edition published by arrangement with Hachette Go, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group Inc., New York, New York, USA. All rights reserved

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

* * *

Часть I. Перед конфликтом: что такое конфликт и что такое ноль?

Глава 1. Моя конфликтная жизнь

Умение мирно решать конфликты – лучшее, что мы можем дать своим детям.

Мистер Роджерс

После перемены, усаживаясь на свое место за Кейси Хендерсоном, я случайно пнул ногой его стул. Кейси обернулся и сказал, что навалает мне после уроков. Меня накрыло такой волной ужаса, что я потерял дар речи. К шестому классу я окреп, но оставался чувствительным, эмоциональным и чутким мальчиком. Драки – последнее, что меня интересовало. Соглашусь на рукопашную – он точно меня побьет, откажусь – рискую прослыть сляктяем и слабаком. В обоих случаях я оставался в проигрыше.

Что же я сделал? Пошел против своих принципов и согласился драться. Поглазеть на потасовку собрались все мальчики из нашего класса. Они окружили нас с Кейси плотным кольцом в дальнем углу детской площадки и скандировали: «Бей его! Бей его! Бей его!» Деваться было некуда. Я вдруг вспомнил, что отец несколько раз говорил мне: «Если при-

дется драться, всегда бей первым». Работать кулаками я не умел, поэтому дал оплеуху. Зрители зашумели.

Внезапно Кейси, опытный в драках, повалил меня на землю. Тут я озверел, адреналин подскочил, и мне удалось сбросить соперника с себя.

Мы поднялись на ноги, и время как будто остановилось, когда я увидел летящий мне в лицо кулак – Кейси врезал мне прямиком над левым глазом. В ту же секунду кто-то завопил: «Мистер Тоннисон идет!» Директор приближался так стремительно, что его галстук развевался на ветру. Ребята бросились врассыпную, а я побежал домой и всю дорогу проплакал от стыда и страха.

Мама пришла в ужас оттого, что я ввязался в драку, но быстро обработала опухший глаз. Когда вернулся отец, я боялся посмотреть ему в лицо. Он улыбнулся и спросил без намека на сочувствие:

– Ну что, ты первым бил?

Весь вечер дома я не знал, куда деваться от унижения, а наутро понуро поплелся в школу. Учительница мисс Джеми-сон вывела нас с Кейси в коридор и закрыла за собой дверь в класс.

– Я слышала, вы вчера подрались.

Мы кивнули.

– Ну тогда извинитесь друг перед другом.

Я сказал:

– Извини.

Кейси повторил за мной. Учительницапустила нас обратно, конфликт был исчерпан.

Или не был?

Что я узнал о конфликтах

Хотя отец учил меня бить первым, из его и маминого поведения я сделал вывод, что драться и ссориться – плохо. Они никогда не ругались. В школе я думал, что разборки устраивают только плохие дети, а хорошие ничего такого не делают. Кейси был плохим, а теперь и я. Через несколько месяцев я перешел в средний класс, и друзей у меня не было.

Тот конфликт стал первым из многих. Это была инициация, оставившая неизгладимый след. Так продолжалось много лет: ссора, прекращение общения, разрыв, снова конфликты, избегание и так далее.

Из этого опыта я сделал вывод, что после конфликта достаточно извиниться – и все будет в порядке. Но у нас с Кейси никогда и ничего не было «в порядке». В конце концов я понял, что извинения лишь прикрывают раны, как пластырь: люди ненадолго отстают, и жизнь идет своим чередом. Но, несмотря на мои извинения, конфликты не исчерпывались. Раны продолжали воспаляться.

Я много раз наблюдал, как отношения портятся, если люди не приходят к согласию: дома, в школе, в спортивных секциях и на работе. Сам я, не зная о роли конфликтов в отно-

шениях, не один год провел в тупике и унынии. В детстве меня удручало, что не могли договориться даже якобы любящие друг друга взрослые.

После одиночества и травли в средних классах школы я осознал, как много для меня значат отношения. Вписаться в общество и нравиться людям – все, чего мне тогда хотелось. Для человека потребность в принадлежности одна из главных. Нет ничего важнее отношений.

В Гарвардском исследовании развития взрослых подтвердилось, что качество прожитой жизни оценивают преимущественно по отношениям¹. В полотно нашей жизни вплетены все, с кем мы контактировали, а крупные, разноцветные орнаменты сложены из значимых отношений. Отчетливые воспоминания, плохие и хорошие, обычно связаны с другими людьми: друзьями, родными, любимыми и коллегами. Самую большую радость и боль доставляют окружающие. Хорошие отношения необходимы для долгой и здоровой жизни, и неразрешенные конфликты изматывают, вызывают стрессы и болезни гораздо сильнее, чем кажется².

Когда никого нет рядом, некому обнять и подбодрить, становится очень одиноко. Считается, что одиночество влияет

¹ George E. Vaillant, Charles C. McArthur and Arlie Bock. “Grant Study of Adult Development, 1938–2000,” Murray Research Archive Dataverse, Harvard University, 2010, <https://doi.org/10.7910/DVN/48WRX9>.

² Robert J. Waldinger and Marc S. Schulz. “What’s Love Got to Do with It?: Social Functioning, Perceived Health and Daily Happiness in Married Octogenarians,” *Psychology and Aging* 25, no. 2 (2010): 422–431.

на организм хуже, чем ожирение или выкуривание пятнадцати сигарет в день³.

Зачем нужны конфликты

Раз так важно поддерживать хорошие отношения, почему это трудно дается? С самыми близкими страшно ссориться. Если не помириться, не только останется обида. Еще можно лишиться брака, семьи или работы – а все это необходимо для безопасности и выживания. Мы готовы делать что угодно – избегать конфликтов, предавать себя, лгать, – лишь бы не потерять важные для нас отношения. По иронии судьбы это лишь усугубляет вероятность столкновения. Нами правит глубоко укоренившийся страх отвержения и покинутости, и ситуация не изменится, пока мы не научимся улаживать конфликты.

Я долго учился, чтобы стать психотерапевтом, а в последние двадцать лет был коучем у нескольких тысяч человек. У меня было много поводов убедиться, что залог прочных и долгих отношений не в отсутствии конфликтов, а в способности и готовности их разрешать. Споры между людьми неизбежны, и конфликт способен открыть двери из плохих отношений в хорошие, а из хороших – в замечательные. Но

³ Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith, Mark Baker, Tyler Harris and David Stephenson. "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review," *Perspectives on Psychological Science* 10, no. 2 (2015): 227–237.

иногда из-за него же отношения заканчиваются.

Если вы не научитесь обсуждать разногласия, ваше взаимодействие с другими людьми никогда не достигнет максимального потенциала. Вы не узнаете, что такое крепкая дружба или настоящее партнерство, а застрянете в поверхностных или испорченных отношениях, где нет понимания и эмоциональной безопасности. Вы лишите себя удовлетворения от жизни и личностного развития. И оставшиеся годы будете винить в этом окружающих.

Залог прочных, долгих отношений не в отсутствии конфликтов, а в способности и готовности их разрешать.

Не верьте, что в хороших отношениях не ссорятся, – скорее наоборот. Как вы убедитесь, самые лучшие отношения складываются со временем, в так называемых циклах разрешения конфликта. Ключ к хорошим отношениям – в изменении отношения к конфликтам.

Мой путь

В старших классах у меня наконец появились друзья, но радость омрачалась тем, что я не нравился девочкам. Так прошло еще несколько лет. После первого курса колледжа я научился вызывать интерес у девушек (это оказалось легко,

лучший друг рассказал как⁴). После этого проблемы с противоположным полом исчезли, но я всегда держал дистанцию, стараясь избегать столкновений. При первых признаках разногласий я отшивал девушку и заводил следующую. Так продолжалось десять лет.

Будь я внимательнее, то заметил бы, что во всех отношениях была возможность сблизиться и понять друг друга. Внешние конфликты, которых я избегал, помогли бы мне разрешить другой нараставший конфликт – внутренний (подробнее об этом дальше).

Но я ничего не замечал, потому что он еще не назрел. Я считал себя жертвой и искал причины своего бедственного положения в других. До определенной степени мои стратегии срабатывали: у меня были друзья и девушки. Значит, все нормально, так ведь?

Расставшись с очередной подругой, я пил, катался на лыжах, занимался скалолазанием или работал. Физический труд на свежем воздухе помогал отвлечься от грустных мыслей: я убирал столы в кафе, зимой учил детей кататься на лыжах, а летом ездил в психологические лагеря с трудными подростками. Работа мне нравилась, и меня даже хвалили. Но все время казалось, что чего-то недостает, чтобы в пол-

⁴ Мой друг, в отличие от меня, уверенно общался с женским полом. Я спросил его, как понравиться девушке, и он ответил: «Очень просто. Сделай вид, что она тебя не интересует». Я попробовал, и у меня получилось. Странно, что женщины стремились ко мне, когда я их отталкивал. Это должно было меня насторожить...
Здесь и далее прим. автора, если не указано иное.

ной мере помочь этим детям. У многих из них были серьезные внешние и внутренние конфликты, от депрессии до суицидальной склонности и зависимостей, и множество проблем в семье. Я понимал, что мне не хватает знаний.

Отрезвляющий разрыв

К тому времени я профукал шесть отношений за девять лет и чувствовал себя хуже некуда. Когда мне стукнуло двадцать девять, мы с Андреа встречались почти целый год – дольше, чем с другими девушками. Она была замечательная, друзья и родители ее обожали. Но она хотела семью и детей, а я – нет. Когда она пыталась завести разговор об этом, я уклонялся от ответа и менял тему. Такого рода разговоры в моей классификации находились близко к конфликту, которого я всегда старался избегать. Например, когда Андреа заводила разговор о своих чувствах, я начинал суетиться, предлагал разные решения для ее проблем, а потом говорил, что у меня дела или что я заболел. Когда она спрашивала меня о моих чувствах, я переводил разговор на нее и ее проблемы, лишь бы не говорить о себе.

Почему-то я думал, что «половинки» всегда живут в согласии, им не из-за чего ссориться. Это бред, конечно, но вы не представляете, сколько людей в этом убеждены. Я решил, что женщинам вечно нужна драма, и вот опять меня заставляют страдать. Лучше уйти, как я уже делал раньше.

Но уход растянулся бы на несколько месяцев. Расставание – это, по сути, конфликт, со слезами, руганью и всем остальным, с чем я не хотел (и не умел) справляться. Мне не хотелось обижать Андреа, как других девушек, и я надеялся, что она сама меня бросит, – тогда не придется быть плохим.

Я разрывался между двух зол. Если я ее брошу, то опять останусь один на один с внутренней пустотой, которую заполнял близостью с женщинами (а также наркотиками и экстремальным спортом). Ситуация повторится в очередной раз, в точности как всегда. Оставшись с Андреа, я продолжу обманывать ее – и себя – в том, что хочу развития отношений. Это будет ежедневное предательство по отношению к себе.

В один прекрасный день на парковке магазина Whole Foods, сидя в машине Андреа, мы все же заговорили о расставании. Отношения висели на волоске, поэтому мы договорились встретиться на нейтральной территории и приехали туда по отдельности. Я не раз проходил через тягостные обсуждения такого рода и, хотя все равно волновался, решил вести себя как взрослый и честно обо всем рассказать. Она этого заслуживала.

Сидя в пассажирском кресле рядом с Андреа, я мысленно репетировал свою речь.

– Мне надо кое в чем тебе признаться, – наконец прервал я неловкое молчание. (Сейчас я понимаю, что меня переполнял накопившийся стыд за все предыдущие несложившиеся

отношения.) Я промямлил: — Я хочу расстаться, — ерзая и думая только о том, как бы выскочить из машины.

Андреа догадывалась об этом — по крайней мере, так она сказала позже, — но все же спросила:

— Почему?

Первая моя мысль была: «Из-за тебя». Я искренне считал виноватыми женщин. Но потом вспомнил банальность:

— Дело не в тебе, дело во мне.

Раньше я приводил этот аргумент, делая вид, что знаю, о чем говорю. Но теперь появилось ощущение, что так и есть. Что-то в моей голове сложилось. Меня осенило: а ведь дело действительно во мне! За десять лет я бросил несколько хороших женщин. Десять гребанных лет не мог научиться строить близкие отношения. Это моя проблема. Это я был слабым звеном в каждой своих отношениях. Во мне все перевернулось, вдали забрезжил свет. Я подумал: раз проблема во мне, значит, я могу ее решить. Даже кровь побежала быстрее.

Воодушевленный, я поделился открытием с Андреа. Не сказал бы, что она поделила мой энтузиазм, но со слезами на глазах сочувственно посоветовала обратиться к специалисту. Я согласился, хотя не понял, о чем она говорит, и не стал оправдываться. Мы все равно расстались, потому что мне надо было одному разобраться со своими проблемами. Обнявшись и пожелав друг другу всего наилучшего, мы закончили разговор со взаимным уважением. Это был мой первый кон-

фликт, из которого я вышел хотя бы с частичным успехом.

Я сел в свою машину и, выруливая с парковки, пообещал себе узнать все о любви, конфликтах и отношениях. Я был настроен серьезно и чувствовал неведомую ранее свободу. Но не потому, что выкрутился из очередного мучительного разговора, а потому, что впервые в жизни взял на себя ответственность.

Тупик в воспитании трудных подростков и неспособность поддерживать близкие отношения заставили меня вернуться за парту. Я наконец-то был готов учиться. Мне хотелось найти такой курс, где я изучил бы собственные проблемы как под микроскопом. И это оказалась программа подготовки психотерапевтов с обязательными тридцатью часами личной терапии. Идеально! Можно было больше не убегать от проблем, а наконец посмотреть на них открыто и смело.

В магистратуре я изучал гуманистическую, трансперсональную и гештальтпсихологию. (Ключевой принцип гештальта – личная ответственность в каждый момент жизни. Прямая противоположность тому, как жил я.) Впитывая все, что помогло бы докопаться до глубинных причин, я почти сразу вызвался работать кризисным психологом в местном центре психического здоровья, а затем – семейным психологом. Я научился ориентированной на решение терапии, мотивационному интервью, планированию на основе сильных сторон личности и диагностике серьезных психических заболеваний и помогал вести группы пострадавших от домаш-

него насилия. Одновременно я взял дополнительный трех-годовой курс гештальт-терапии. А поскольку моей целью оставалось решение собственных проблем, я подписывался на любую регулярную интенсивную терапию, которая могла длиться несколько лет.

Еще я начал медитировать и присоединился к буддийскому сообществу. Благодаря медитации и осознанности я выяснил, что, сопротивляясь внутренним эмоциям и чувствам, стремясь к удовольствиям и избегая боли, мы усугубляем свои страдания. Эх, почему я не понимал этого раньше! Медитации помогли мне разобраться со страхами, чувствами и тревожностью. Я быстро стал инструктором по медитации.

Окончив магистратуру, я стал работать семейным психологом в местной школе выживания, а позже начал собственную практику. Я видел, как люди боятся конфликтов, но именно в этом лежал корень их проблем. Я начал изучать травмы и разрешение конфликтов.

На втором курсе магистратуры я встретил девушку, которая потом стала моей женой. С самого начала наших отношений я применял все, что узнал о разрешении конфликтов.

Несмотря на сильный соблазн, я не разрывал отношения (правда, дважды сбегал, но оба раза возвращался обратно). Представляете, как спорят начинающие психологи? «Ты проецируешь!» – «Нет, это ты проецируешь!» И так по кругу. Упражняясь в применении изученных инструментов, я часами разбирали наши ссоры, анализировал реакции моей

девушки и объяснял, что она делает не так. Это было утомительно и долго. Как видите, в первые три года отношений я не очень хорошо разбирался в конфликтах. Но со временем мы научились выходить из них быстрее и эффективнее.

Выводы, сделанные дома, я проверял на клиентах, и они начали успешнее разрешать противоречия в важных отношениях. Я много читал, посещал мастер-классы и учился у лучших преподавателей и наставников. Меня удивляло, что нет единой системы по работе с конфликтами, и я решил создать свою. С тех пор я нашел новые инструменты, внес многочисленные правки и разработал метод «Нулевого уровня», который преподаю по сей день в разных странах.

Я искренне верю, что моя система разрешения конфликтов самая эффективная, и решил написать о ней книгу, чтобы вы тоже смогли ею пользоваться. Пока не научитесь разрешать конфликты, вы будете топтаться на месте и не дождетесь раскрытия потенциала важных для вас отношений.

Зачем я написал эту книгу

Возможно, вы тоже оставляли за спиной руины отношений, обвиняли, сбегали или уходили в себя. Ничто из этого не улучшает взаимодействие с другими. В браке люди избавляются от «трудного» партнера вместо того, чтобы научиться разрешать конфликты. Многим кажется, что проблема в партнере. Но что происходит потом, в новых отношениях?

Поработав психологом и коучем и основав Relationship School, я знакомился и сотрудничал с самыми храбрыми в мире людьми. Среди них есть матери, акушерки, монахи, ветераны, руководители компаний, профессиональные спортсмены и скалолазы. Почти каждый день они сталкиваются со смертью. Они кажутся совершенно бесстрашными. Но все как один боятся конфликтов с окружающими. Как и я, они страшатся отпугнуть других честностью. Это фундаментальный человеческий страх, он заставляет жертвовать искренностью в пользу отношений. Вы скоро убедитесь, что этот компромисс лежит в корне наших внутренних проблем, поскольку мы социальные животные. Почему мы так поступаем? Все дело в нежелании и неспособности разрешать конфликты и в недостатке положительного опыта отношений с конструктивными дискуссиями. Вы можете преодолеть страх и научиться обсуждать с другим человеком любую тему.

Посмотрим на пример Джареда. Он занимается экстремальным спортом, и в своей сфере это известный и уважаемый человек. Истории покорения им высочайших пиков поражают воображение. Он бесстрашно смотрел смерти в лицо в полном одиночестве. Но его отношения с девушкой оставляли желать лучшего. При любых размолвках он замолкал и уезжал на скалы. В конце концов он осознал, что, если не хочет ее потерять, надо что-то делать. Я научил его основам своего метода, и вскоре они поженились. Со временем они

стали реже ссориться и быстрее мириться. Сейчас они вместе помогают людям с похожими проблемами, а сами добились завидных результатов.

Диана не разговаривала с сестрой одиннадцать лет. Изучив мой метод, она инициировала общение, взяла на себя ответственность за конфликт многолетней давности и смогла наладить отношения. Через два месяца сестры устроили праздничный ужин в честь воссоединения.

Каждый день я вижу, как люди открывают друг другу сердца после часов, дней или лет, полных обид, неприязни и молчания. Представьте, что вас ждет, если вы сможете применять мой метод.

Чтобы разглядеть в разногласиях поразительные возможности, которые непременно в них есть, надо изменить свои взгляды и согласиться с тем, что конфликты делают нас лучше, сильнее и более приспособленными к отношениям. Все это вы почувствуете, читая книгу, главу за главой. Я обещаю, что к концу книги вы будете непринужденно вести самые сложные дискуссии с дорогими вам людьми. Ваши самоуважение и уверенность в себе вырастут, а отношения окрепнут. Положительный эффект сохранится навсегда, потому что метод «Нулевой уровень» изменит ваше мышление.

Как использовать книгу

Пожалуйста, обратите внимание

Многим людям описанный в книге метод помог разрешить длившиеся годами противоречия, но он не предназначен для исцеления травм. Он не поможет пострадавшим от изнасилования, убийства, войны и других аналогичных событий, в которых человек становится жертвой чудовищного преступления.

Если вы пережили серьезную травму, обратитесь к квалифицированному специалисту.

Книга также не предназначена для разрешения конфликтов, связанных с насилием. Некоторые инструменты могут оказаться полезными, но метод «Нулевой уровень» не применим в ситуации постоянного страха и угрозы. Если вы попали в такие отношения, спасайтесь и ищите источники внешней поддержки.

В редких случаях ничего из описанного в книге не помогает. Бывает и такое. Метод будет абсолютно неэффективным для тех, кто не может и не хочет брать на себя ответственность за свою роль в конфликте. Подробнее об этом позже, а пока важно запомнить: нельзя помочь тому, кто не хочет помощи, и невозможно разрешить конфликт с тем, кто отказывается разговаривать.

В книге я часто использую оборот «близкие отношения», подразумевая отношения с самыми близкими людьми (семьей, друзьями и супругами). Это главные отношения в вашей жизни, они гораздо важнее, а потому сложнее «ежедневных», с которыми их не надо путать.

В книге я пошагово проведу вас к пониманию и близости, как делал уже много раз. Вы узнаете, что хорошие отношения не складываются сами – их надо строить. И у них есть одна общая черта: готовность и способность разрешать конфликты. Если вы не научитесь держать себя в руках, кто это сделает за вас?

На следующих страницах вы узнаете, как найти свой нулевой уровень. Относительно него вы сможете измерить уровень воссоединения после конфликта. На шкале от 0 до 10 ноль означает, что конфликт разрешен и связь сохранилась. Выход на нулевой уровень – это процесс, в котором вы и вторая сторона двигаетесь к объединению, принятию и пониманию. Ноль – идеальный уровень, где вам хорошо и вы ни в чем не нуждаетесь. В процессе переплетаются духовный аспект, межличностная нейробиология, наука о привязанности, несколько направлений психологии и мой личный опыт.

Предлагаю вам завести дневник для записей, графиков и таблиц. Можно попросить кого-нибудь помогать, так будет эффективнее. Одна голова – хорошо, а две – лучше. Помощник будет вместе с вами осваивать новые навыки и следить за вашим прогрессом. Подойдет человек, с которым вы можете быть полностью честны. Он поддержит вас, когда надо будет практиковаться в слушании и монологе.

Это книга для личностного развития, и в данном контексте это означает, что вы вкладываете время, деньги и силы

в умение приходить к общему знаменателю с важными для вас людьми. Личностное развитие – это привилегия, поэтому, если ваши основные потребности не удовлетворены, вам будет сложно применять то, о чем я рассказываю. Для развития необходим определенный уровень физической и эмоциональной безопасности. Если у вас достаточно ресурсов, я рад поделиться с вами своими знаниями.

Поверьте, даже если вы всю жизнь избегали конфликтов и ни разу ни одного не разрешили, это не говорит о том, что вы неисправимы. С вами все нормально. Разрешение конфликтов – это навык, и его можно освоить.

Книга выстроена в соответствии со стадиями конфликта: до, во время и после него. В первой части (до конфликта) объясняется, почему мы тяжело переносим столкновения с другими людьми. Я опишу так называемый «сценарий отношений»: как первые отношения в нашей жизни влияют на все последующие. После обсуждения внутреннего конфликта вы поймете, что мешает вам двигаться вперед, самостоятельно и в отношениях. Во второй части (во время конфликта) я объясню, как успокоиться самому и помочь в этом другому, как правильно слушать и говорить. В третьей части (после конфликта) мы рассмотрим распространенные типы разногласий, препятствия к примирению и соглашения. В завершение я дам несколько советов и расскажу, что делать, если вам не идут навстречу. В конце книги есть список дополнительных источников для тех, кто желает узнать боль-

ше, скачать бесплатные медитации или найти коуча.

Если совет нужен вам прямо сейчас, сразу откройте соответствующую главу. Остальное можно дочитать позже. Независимо от порядка, в котором вы предпочтете двигаться, обязательно прочитайте главу [«Как слушать во время и после конфликта»](#). Предложенные в ней инструменты мгновенно изменят вашу стратегию.

В конце каждой главы предлагается список задач для повторения, анализа и практики. Пример приведен ниже. Я рекомендую прервать чтение и выполнить упражнения в дневнике.

Спасибо, что читаете, буду рад стать вашим проводником в мире конфликтов.

Шаги к действию

1. Напишите свою «историю конфликтов» в одном абзаце. Начать можно примерно так:
 - А. Сейчас я уже...
 - Б. В детстве конфликты...
 - В. Когда в нынешних отношениях назревает конфликт, я...
 - Г. Я чаще всего конфликтую с...
2. Покажите написанное близкому человеку или партнеру, а лучше прочитайте ему вслух. Попросите его не судить и не смеяться, а поддержать.

3. Имя напарника: _____

Глава 2. Что такое конфликт?

Многое может сделать человека счастливым, но мало что влияет на счастье в той же степени, что отношения. Лавировать в них, не заплетаясь ногами, как пьяный дурак, и сознательно контролировать выражение эмоций и степени близости – лучшее, чему я научился, это изменило мою жизнь.

Марк Мэнсон

Какие ассоциации и образы приходят вам в голову при слове «конфликт»? Большинство приравнивают его к насилию и борьбе. Я говорю не о войнах, международных политических противостояниях и насильственных преступлениях. Все это крайние проявления конфликта.

Меня интересуют разногласия в самых близких отношениях. Чаще всего они слабо выражены и неоднозначны, поэтому многим удастся их игнорировать.

Конфликт – это сложный разговор, которого вы избегаете. Это расставание, после которого вы оба сможете найти более подходящих партнеров. Это увольнение сотрудника. Это чувство, мешающее воссоединиться с братом, с которым вы не разговаривали семь лет, и заставляющее заблокировать бывших в телефоне и соцсетях (страшно, правда?). Еще конфликт – это то, через что придется пройти ради сохранения брака.

Как видите, к конфликтам можно отнести многое, поэтому договоримся использовать такое определение: это разрыв, разобщение или нерешенная проблема между двумя людьми (внешний конфликт) или лично у вас (внутренний конфликт). Разрешение проблемы заключается в выходе на нулевой уровень, чему и посвящена эта книга.

Выход на нулевой уровень – это движение от разобщения к связи. Происходит воссоединение внутреннего и внешнего, что иллюстрирует цикл разрешения конфликта (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Выход на нулевой уровень

На нулевом уровне связи нерушимы, внутренние и внешние конфликты разрешены. Из книги вы узнаете, как восстановить связь, то есть выйти на нулевой уровень, после любого противостояния. На схеме показан цикл разрешения конфликта. Сфотографируйте его и сохраните в телефоне или перерисуйте и повесьте на холодильник – через этот цикл вы будете проходить периодически. Это не одноразовое собы-

тие. К сожалению, невозможно всегда оставаться на нулевом уровне, потому что никто не идеален, а жизнь полна сюрпризов. Так что, пожалуйста, не предъявляйте завышенные требования ни к себе, ни к близким. Научившись разрешать внешние и внутренние конфликты, вы сможете быстрее возвращаться на нулевой уровень.

На лекциях я спрашиваю: «Кто не общается или у кого есть неразрешенная проблема хотя бы с одним человеком?» Все поднимают руки. Подумайте, с кем у вас такие сложные отношения. Неважно, в чем суть и кто первый начал, если проблема существует и беспокоит обоих. Вспомните, о ком вы плохо отзываетесь, кто отверг вас десять лет назад и о чем вы не решились честно сказать вредному соседу по общежитию или родственнику. Иногда конфликт – это невысказанная правда.

Давайте разбираться с такими затруднениями. Ниже вы видите пример таблицы конфликта (рис. 2.2). Начертите ее на листе бумаги, во время чтения книги мы к ней еще вернемся.

| |
|--------------------------------|
| Конфликт с _ |
| Что он сделал _ |
| Мои чувства к нему _ |
| Интенсивность (0–10): _ |
| Продолжительность: _ |

Рис. 2.2. Таблица конфликта

В верхней строке напишите имя человека, а ниже в пяти словах сформулируйте, что он вам сделал или чего не сделал. В третьей строке перечислите, что чувствуете, когда думаете об этом человеке, например бешенство, обиду, грусть, раздражение, вину, отвращение, тревогу, страх. Не пишите «Он осёл» и прочее в этом духе, даже если так считаете. Сейчас важно описать свои чувства, они подскажут, какие причины привели к разногласиям.

В четвертой строке оцените интенсивность чувств по шкале от 0 (хорошо) до 10 (плохо). Вам помогут определиться ответы на следующие вопросы. Насколько сложна ситуация?

Насколько я зол или обижен? Как сильно неразрешенный конфликт влияет на мою жизнь?

Баллы отражают объем телесного дискомфорта, негативные ощущения в настоящий момент, а также то, как часто вы об этом думаете и насколько сильны вызванные этим человеком эмоции. Можно сказать, что это количественная оценка стресса в отдельно взятых отношениях.

Помните, что мы стремимся к нулевому уровню, – эту фразу вы прочитаете еще не раз. Ноль – наша цель, он означает, что противоречия разрешены. На нулевом уровне вы ощущаете эмоциональную безопасность, надежность и связь. В нижней строке, под числом, напишите, сколько длится конфликт. Один день? Два месяца? Десять лет? Если он периодически возобновляется, подсчитайте среднее значение. Как заполнять таблицу конфликтов, показано на рис. 2.3.

| |
|----------------------------------|
| Конфликт с <i>Биллом</i> |
| Что он сделал <i>собрал мне</i> |
| Мои чувства к нему <i>злость</i> |
| Интенсивность (0–10): <i>6</i> |
| Продолжительность: <i>4 года</i> |

Рис. 2.3. Таблица конфликта, пример заполнения

Я неизменно удивляюсь продолжительности конфликтов и количеству стресса из-за них. Многие живут в таком противостоянии месяцами, годами и десятилетиями. А ведь даже небольшой стресс вредит здоровью и самочувствию.

Ответьте честно: вы хотите разрешить конфликт? Готовы выйти на нулевой уровень? Если бы вы знали, что сегодня вечером умрете от вируса, смогли бы сказать, что сделали для примирения все возможное? А если человек, с которым у вас конфликт, завтра попадет в автокатастрофу с летальным исходом, вы уверены, что выложились и пытались с ним поговорить? Я знаю, как трудно и страшно разрешать кон-

фликты, особенно когда не понимаешь, что предпринять, а прошлый опыт неутешителен.

Нормально бояться, испытывать неуверенность и обороняться. Если перспектива конфронтации слишком гнетущая, для первого опыта возьмите конфликт попроще.

Выберите отношения, которые очень хотите сохранить, чтобы был стимул вкладывать время и силы. Смотрите правде в глаза: с кем-то у вас так или иначе не сложится. Правильно расставьте приоритеты и решите, с кем у вас есть шанс выйти на нулевой уровень. Но обязательно заполните таблицу, мы к ней еще вернемся. Пока она показывает ваш уровень в важных отношениях с одним человеком.

Вы когда-нибудь замечали, что в разгар конфликта радикально меняетесь? Многие в такие моменты ведут себя как дети: могут устроить скандал или молчать несколько дней кряду. Кто-то говорит гадости или угрожает, превращается в зомби, привидение или кирпичную стену.

Я однажды устроил гостинг (когда человек исчезает без предупреждения) компании близких друзей в Мэне. Сказал, что приеду к ним зимовать, но потом, уже приехав, передумал. Чтобы не расстраивать их, я встал, когда все еще спали, сложил вещи в машину и рванул в Юту. Даже записку не оставил. Просто исчез и не отвечал на письма. Как видите, получился конфликт, с которым я так и не разобрался.

Конечно, это не нормально. Но для некоторых гостинг — обычная реакция на стресс.

Испуганный зверь

Почему люди так себя ведут? Почему все время избегают конфликтов? А когда не избегают, то ведут себя как сорвавшиеся с цепи псы?

Биологически мы запрограммированы одновременно на поддержание связи и обеспечение защиты. Обычно потребность в защите перевешивает. Собственно, чтобы нас убедить, мозг начинает везде замечать негатив и пытается обнаружить потенциальную и реальную угрозу. Я называю это эффектом испуганного зверя, в таком состоянии мозг настроен защищаться от опасности. Все, кто брал домой собаку из приюта, знают, что такие животные всего боятся. Спасенная собака рада новому хозяину, но одновременно держится настороженно из-за предыдущего негативного опыта. Нужно вести себя так, чтобы собака понимала, что вы добры к ней и с вами безопасно, тогда она начнет вам доверять. Всех нас когда-то обижали, поэтому иногда мы ведем себя как приютские собаки.

Например, эффект испуганного зверя проявляется, когда вас осуждают, критикуют или обвиняет важный для вас человек. Зверь почует угрозу, если человек или ситуация хоть немного напоминают негативные впечатления из прошлого. Хорошо это или плохо, зверя не получится отключить или прогнать, как ни старайся. Страх необходим для защиты, но

может стать причиной вашего разобщения с небезразличными вам людьми.

Конфликты с близкими пробуждают в нас темную сторону: мы повышаем голос, уходим в себя, замираем или сбегает. Трудности в общении вызывают из глубин подсознания наше альтер эго. Именно поэтому следует научиться делать паузу в конфликтах (подробнее мы обсудим это далее).

Забавно было бы читать описание альтер эго в анкете на сайте знакомств. Я бы написал: «Меня зовут Джейсон, в конфликтах я буду во всем винить вас, а потом молчать несколько дней. Выпьем кофе?» Так пару не найдешь.

Чем бывает вызван конфликт?

Как вы помните, конфликт – это разрыв, разобщение или неразрешенная проблема между двумя людьми. Но что его вызывает? Почему происходит это разобщение, от которого испуганный зверь слетает с катушек? Все очень просто: конфликты возникают, когда что-то грозит нашему эмоциональному или физическому здоровью, безопасности, идентичности, принципам, моральным убеждениям, собственности и близким людям. Никто не потерпит угрозы, особенно в адрес самого дорогого. Испуганный зверь реагирует на нее. Сторожевой пес выбирает – убежать или драться.

Но откуда берется ощущение угрозы? Для простоты разделим отношения на две категории:

- с избыточной близостью;
- с избыточной дистанцией.

Обе ситуации пугают и вызывают дискомфорт. Как социальные животные, мы боимся нападения (слишком близко) и одиночества (слишком далеко). Давайте рассмотрим оба варианта подробнее.

Избыточная близость

Избыточной близостью считается решительное движение в вашу сторону, повышенный тон, демонстрация физического превосходства языком тела, многословная или громкая речь, сдвинутые брови, тыканье пальцем, крик, угрожающие жесты и многое другое. Все это неприятно, и внутренний испуганный зверь трактует такое поведение как агрессию. Если человек не отступает, не отодвигается, продолжает угрожающе смотреть и орать, конфликт неизбежен. Достаточно одного злобного или «неприличного» взгляда, чтобы мы начали оценивать опасность и готовиться к обороне. Когда супруг кричит из подвала, потому что иначе не слышно, в этом тоже может привидеться угроза, и подступит страх.

Вот пример избыточной близости или вторжения: вы пришли домой после тяжелого рабочего дня и хотите прилечь на диван и потупить в телефон. Но супруге приспичило рассказать, как у нее дела. Вы ее любите, но прямо сейчас раздра-

жены ее присутствием, что проявляется в интонациях. Вам надо отдохнуть, а ей – поговорить. Если не пересилить себя и не попросить, чтобы вас некоторое время не трогали, она не замолчит. Жена проявляет дружелюбие, но в вашем состоянии оно воспринимается как угроза. Может произойти ссора. Ваша бурная реакция обусловлена избыточной близостью.

Избыточная дистанция

С другой стороны, избыточная дистанция тоже кажется опасной, потому что создается впечатление, что мы безразличны другому человеку и он хочет уйти. Испуганный зверь воспримет как избыточную дистанцию, когда человек:

- молчит;
- выходит из комнаты;
- отворачивается;
- смотрит в другую сторону;
- хлопает дверью;
- перебивает во время разговора;
- не пишет ответ на сообщение или письмо, не перезванивает;
- избегает обсуждать сложные темы;
- долго не выходит на связь;
- прекращает отношения.

Из всего вышеперечисленного молчание вызывает наибольшую тревогу, потому что держит в неопределенности. Скажем, вы пришли домой и хотите пообщаться с женой, а ее нет. Она всегда дома в это время, но почему-то не сегодня. Вы не знаете, где она. Тогда вы пишете ей сообщение, но она не отвечает сразу же. Через несколько часов вы почувствуете сильную угрозу отношениям. Если вам случалось безрезультатно ждать известий, вы помните, как это горько и мучительно. Поневоле начинаешь думать, что человек делает это специально. Мириться с молчанием так трудно, что многие предают себя ради воссоединения с обидчиком, даже без объяснений.

Во многих длительных отношениях наступает момент, когда одному не хватает близости, а другому ее, наоборот, слишком много. Это противоречие вызывает регулярные трения и лежит в основе большинства, а то и всех конфликтов. Испуганный зверь пробуждается независимо от поверхностного предмета ссоры.

Нормально бояться избыточной близости и дистанции. Но постоянное беспокойство на эту тему вредно для ума, тела и здоровья.

Четыре разделителя

Во время стресса вами управляет испуганный зверь и порой, стремясь сделать как лучше, делает хуже. Дело не в зве-

ре, а в том, можете ли вы с ним справиться. Когда угрозой выступает избыточная близость или дистанция, обычно люди используют один из четырех разделителей (рис. 2.4).

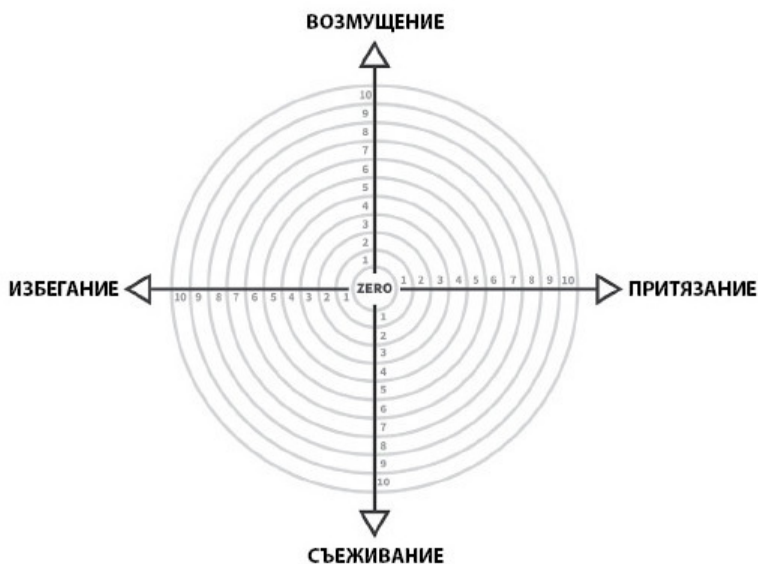


Рис. 2.4. Четыре разделителя

На диаграмме в центре круга находится ноль, где вы максимально связаны с собой и близкими людьми. На этом значении нам хорошо и спокойно (мы стремимся к этому состоянию). Внешний круг диаграммы пересекает отметку 10 – максимальное разобщение. Лучшие моменты в отношениях

происходят на нуле, в центре круга, когда вы любите себя, окружающих и заботитесь о себе.

Триггер смещает вас от центра и ведет к разобщению.

Вот четыре разделителя.

1. Возмущение («Я большой»).
2. Съезживание («Я маленький»).
3. Притязание («Я вторгаюсь»).
4. Избегание («Я отдаляюсь»).

Зная, какие разделители вы используете, вы сможете отслеживать разобщение на более раннем этапе, а значит, быстрее воссоединитесь. Скажите близким людям, как склонны вести себя в конфликтах, чтобы они были готовы и действовали с вами заодно.

Возмущение

Вы, как всполошившийся дикобраз, растопыриваете колючки в разные стороны, атакуете и бросаетесь обвинениями. Возмущаясь, человек сразу переходит к обороне: «Я этого не делал», «Это ты виноват, я ни при чем». Это попытки обезопасить себя от причинения вреда. Копните глубже, и может оказаться, что прямо перед тем, как яростно оправдываться и нападать, вам было стыдно за случившееся. Но вместо того, чтобы осознать и признать это (что кажется сла-

бостью), вы встали в позу и обвинили другого. Можно изображать физическое превосходство, делать вид, что все нормально, и доказывать свою правоту. Но ваше возмущение только прикрывает слабость и выражает потребность в защите и нежелание признавать свою вину.

Съеживание

Съеживание – противоположность возмущения. В этой стратегии вы, как краб-отшельник, хотите спрятаться. Здесь причиной тоже бывает страх, но вместо внешней реакции возникает внутренняя. Вы глубже погружаетесь в стыд: «Какой же я идиот», «Я во всем виноват». Вы обвиняете только себя, забывая, что в конфликте всегда задействованы обе стороны. Съеживание вызывает ощущение безнадежности и депрессии. Некоторые проводят в таком состоянии месяцы и годы!

Притязание

Когда другой человек отдаляется или ссорится с нами, мы тревожимся и боимся остаться в одиночестве. От волнения и беспомощности мы тянемся к нему в надежде восстановить связь. Мы притязаем на его внимание и порой, в зависимости от выбранной стратегии, можем его этим оттолкнуть.

Представьте, что золотистый ретривер нюхает вашу ногу и виляет хвостом, как бы вопрошая: «Мы помирились? Скажи, помирились? Помирились же, да?» Просить внимания нормально, если вы делаете это не слишком навязчиво, сдерживая эмоции. Иначе другой человек может расценить ваше стремление как вторжение в личное пространство.

Избегание

Когда кто-то входит в личное пространство – оказывается очень близко, слишком много говорит или чего-то требует, – кажется, что вас загнали в западню. Чтобы этого не произошло, мы обходим человека подальше, как одичавшие коты. Не отвечаем на звонки и сообщения или отгораживаемся, погружаясь в комфорт своих мыслей и фантазий. Своим поведением мы можем усугубить беспокойство человека, и он еще больше заполнит собой наше личное пространство, хотя именно этого мы и хотели избежать. Избегание – еще одна стратегия испуганного зверя.

Как видите, четыре разделителя уводят нас от нулевого уровня и ощущения близости. Таким образом, конфликт разобщает вас не только с другим человеком, но и с самим собой, потому что из-за страха нормальное состояние сменяется стрессовым.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.