



# Оглавление

## ЧАСТЬ 1

### **Перед конфликтом: что такое конфликт и что такое ноль?**

Глава 1. Моя конфликтная жизнь .....	11
Глава 2. Что такое конфликт? .....	28
Глава 3. Как большинство разрешают конфликты .....	43
Глава 4. Как стать лидером отношений .....	54
Глава 5. Сценарий отношений .....	65
Глава 6. Испуганный зверь .....	78
Глава 7. Цена избегания конфликта .....	93

## ЧАСТЬ 2

### **Конфликт: как выйти на нулевой уровень**

Глава 8. Как разрешить внутренний конфликт .....	115
Глава 9. Как примириться с триггерами в ходе конфликта .....	134
Глава 10. Как примириться с чужими триггерами в ходе конфликта .....	153
Глава 11. Как слушать во время и после конфликта .....	167
Глава 12. Как говорить во время и после конфликта .....	185

## Оглавление

### ЧАСТЬ 3

#### **Что можно и нельзя во время конфликта: как оставаться на нулевом уровне**

Глава 13. Пять распространенных типов ссор и как себя в них вести . . . . .	209
Глава 14. Десять преград к воссоединению и чем их заменить . . . . .	230
Глава 15. Двенадцать договоренностей для ослабления конфликта . . . . .	250
Глава 16. Как договариваться при разнице в принципах . . . . .	261
Глава 17. Что делать, если вы не можете выйти на нулевой уровень . . . . .	277
Заключение . . . . .	298
Благодарности . . . . .	301
Дополнительные источники . . . . .	308
Библиография . . . . .	311

ЧАСТЬ 1



*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 навалит 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 слюнтяем 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 придется 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 прямым над левым глазом. В ту же секунду кто-то завопил: «Мистер Тоннисон идет!» Директор приближался так стремительно, что его галстук развеялся 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 Джемисон 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. Учительница впустила 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 отношениях, не один год провел в тупике и унынии. В детстве меня удручало, что не могли договориться даже якобы любящие друг друга взрослые.

## Глава 3

# Как большинство разрешают конфликты

Если кто-то пришел и всадил вам в сердце стрелу, что толку стоять и кричать на него. Разумнее обратить свое внимание на то, что из сердца торчит стрела.

*Пема Чодрон*

**К**онфликт не всегда скандал. Чаще это результат недоговорок и неискренности. Оттягивая неприятное обсуждение, чтобы никого не расстроить, вы обостряете конфронтацию. Конечно, на некоторое время это уберезет обоих от чувства вины, и это мне понятно — я тоже так делал. Но проблема никуда не денется, а только будет расти. Это избегание конфликта.

Монике в браке не хватало эмоциональной и физической близости. Она смотрела на другие пары, которые держатся



за руки, договаривают друг за друга фразы и ходят на свидания, даже если давно женаты. А в ее отношениях с мужем за двенадцать лет от былой страсти не осталось и следа. После рождения первого ребенка супруг постепенно отдалялся и с головой ушел в работу, а Моника посвятила себя воспитанию детей.

В конфликтах муж Моника возмущался, затем уходил в себя. Она же тянулась к нему, а потом съезживалась. Оба избегали конфронтации, что увеличивало напряжение и дистанцию между ними. Когда дети подросли, Моника захотела больше общения и секса и в конце концов решила поговорить об этом. Но уже через несколько минут разговора муж начал защищаться, а потом замолчал.

Страх Моника подтвердился: от разговоров только хуже. Она хотела большей близости с мужем, но боялась об этом говорить. Я спросил ее почему, и она сказала, что потом муж может не разговаривать с ней несколько дней, так уже было раньше. Даже бессловесные предложения секса он отвергал молча, демонстрируя негодование языком тела.

— Спрошу вас прямо, — начал я. — Вы хотите большей близости с мужем, но не решаетесь сказать ему об этом, чтобы он еще больше не отдалился. Верно?

— Да, — согласилась она, — совершенно верно.

— И что вы сейчас предпринимаете?

— Молчу.

— Понятно. И как вы собираетесь стать ближе таким образом?

— Хм, не знаю. Но по крайней мере сейчас у меня есть муж, — ответила она с неловкой улыбкой.

Классический случай: разница потребностей в близости и дистанции и апогей избегания конфликта. Такая ситуация

не редкость. Большинство людей всегда находят причину не поднимать щекотливую тему. Но важно спросить себя, как я спросил Монику:

— Что самое худшее может случиться, если вы заговорите об этом?\*

— Он надолго замолчит, как в прошлый раз, — ответила Моника.

— Ясно. А что в этом плохого? Давайте подробнее. Он замолчал. Что дальше?

— Ну секса точно не будет, и в придачу он злится на меня.

— Вот он молчит и злится. И что? Что в этом плохого?

— Тогда мы как соседи, ходим мимо друг друга, не глядя.

— А разве сейчас у вас не то же самое происходит? Вы боитесь, что будет так же, но дольше?

— Пожалуй.

— А если это продлится несколько лет, что будет плохого?

Моника побледнела.

— Я не могу так жить. Наверное, это будет конец нашим отношениям. Или он уйдет, или я.

— И что тогда произойдет?

— Видимо, я останусь одна.

— Вот оно. Значит, вы боитесь одиночества? И поэтому не можете поговорить с мужем?

— Да. Никогда не смотрела на это таким образом.

— Отлично, это уже что-то. Вы, похоже, видите для себя два варианта. Сказать и остаться одной или молчать и жить в таком же болоте. Правильно?

---

\* Этому много лет назад научил меня мой наставник Брюс Тифт.

К горлу Моники явно подступил комок. Она согласно кивнула.

— Теперь понимаете, почему вы в тупике? Оба варианта плохие.

Моника поняла. Мы рассмотрели другие варианты, о которых она раньше не думала. В том числе такой, что она заговорит, а худшего не произойдет — и ее муж тоже захочет эмоциональной и физической близости.

Осознав, что, не рискуя, она ничего не приобретает, Моника решила на новый вариант. Ей предстояло приблизиться к тому, что ее больше всего пугало, — к конфликту. Но без этого улучшить отношения было невозможно.

Она предполагала разные варианты развития событий, но не давала мужу возможности высказаться за себя. Вероятно, избегание было для него привычной стратегией в отношениях, и под шкуркой одичавшего кота скрывался маленький несчастный котенок. Да, муж мог надолго замолчать и отдалиться. Но, попробовав, Моника по крайней мере узнает, что случится. Неужели стоит сдерживать свои истинные чувства и потребности, даже если оправдаются худшие ожидания?

## ВИКТИМНОСТЬ

Обвинять свойственно всем. Вот и Моника винила мужа в недостатке секса. С одной стороны, ее можно понять, с другой — обвинениями мы делаем из себя жертву. Мы утверждаем, что некто сделал нам что-то плохое. Кто-то виноват. Или мы обвиняем себя за неправильный выбор, и опять же становимся жертвой.

В близких отношениях любая обида неизбежно помещает вас в позицию жертвы — иногда на мгновение, а порой на годы. Чувствуете ли вы себя страдальцем, думая о человеке, чье имя вписали в таблицу конфликтов? Если нет, вспомните другой случай, когда вас кто-то обидел. Наверняка вы считаете, что он во всем виноват. В любом случае это позиция жертвы.

Оставаясь в ней, мы продолжаем обвинять независимо от причины конфликта. Это тупик, и ваши возможности в нем ограничены (рис. 3.1). За деревьями не видно леса. Такое положение я называю ложиной виктимности. Со дна ложины ничего не разглядеть, у вас буквально нет выбора. Обвиняя партнера, можно ничего не делать. Сидеть сложа руки. Обвиняя себя, вы не даете партнеру шанса ничего предпринять. Как осознать, что вы встали в позицию жертвы?

Вернемся к Монике. Она надеялась, что муж изменится, и пришла к нам в Relationship School из-за неразрешенного конфликта с ним. Когда она пыталась поговорить с мужем (притязала), он несколько дней с ней не разговаривал (избегал). Даже само по себе отсутствие ссоры является конфликтом, особенно когда один притязает, а другой избегает. Таким образом накапливается стресс. Они ходили по кругу: Моника тревожилась и тянулась к мужу (притязание), а он защищался (возмущение), называл ее слишком чувствительной и эмоциональной, преуменьшал значение конфликта, утверждая, что «нечего здесь обсуждать» (избегание), и прекращал разговор. Моника ходила на терапевтические беседы, но они не помогли, потому что она говорила, а психолог только слушал. Ничего не изменилось.

Моника зашла в тупик и не знала, что делать. Она ругала себя за то, что несчастная и зависимая. Ей начало казаться, что мужчины одинаковые, и у них с мужем все как у всех.

Моника спустилась в лощину виктимности: обвиняла то себя, то мужа и конца этому не видела.

Она долго пыталась изменить мужа, предлагала ему читать книги и слушать подкасты про отношения. Ей казалось, что тогда отношения улучшатся и она перестанет чувствовать себя жертвой. Такие люди, как Моника, всегда ждут, что другие изменятся (внешний фактор), и тогда у них все будет хорошо (внутренний фактор). Это последовательность «снаружи внутрь». Я объяснил Монике, что эффективнее действовать в порядке «изнутри наружу», то есть сначала измениться самой (внутренний фактор) и тем самым, возможно, повлиять на окружающих (внешний фактор). На первой консультации я порекомендовал ей перестать давить на мужа и заняться собой. Найти, что изменить в себе (внутренний фактор), и тогда, может быть, ее муж тоже изменится (внешний фактор).

### Треугольник Карпмана

Моника постепенно продвигалась вперед, но у нее обнаружилась еще одна вредная привычка — сплетничать с подружками. Когда муж с ней не разговаривал, ей становилось одиноко, и она писала лучшей подруге Имани: «Он опять молчит как рыба. Ни слова мне не скажет, зараза. Наверное, не любит \_\_\_\_ [обвинение]. Что делать?»»

Вместо того чтобы обратиться к квалифицированному психологу или коучу и разобраться со своими проблемами, она изливала душу подруге, которая ей ничем не помогала. Имани отвечала: «Знаю, с моим тоже иногда как со стенкой говоришь, точно. Уж такие они, мужики. Я своему пива дам, так он сразу заулыбается. Безотказный приемчик!»»

Сплетни помогали? Нет. Ничего не менялось. Желание поделиться с подругой естественно, но это ни к чему не приведет, потому что окружающие знают о конфликте не больше вашего. Вы обращаетесь к друзьям и родным — но это все равно что слепому вести слепого.

Теория семейных систем описывает сложные отношения между родственниками. Семья рассматривается в ней как эмоциональная единица. Любые отношения между двумя людьми — это нестабильная система, которая может выдерживать ограниченное количество стрессов и конфликтов. При повышенной тревоге мы ищем третьего. Он придает отношениям устойчивость, потому что принимает на себя часть напряжения, которое передается функциональным (далее я расскажу об этом подробно) или дисфункциональным образом (как у Моники). Такое вовлечение третьего называется триангуляцией. Треугольник — естественная фигура в динамике отношений\*, но из этого не следует, что она полезная. Как гласит теория Боуэна, в дисфункциональном треугольнике «система стабилизируется перераспределением напряжения, но при этом не происходит разрешения конфликта»<sup>1</sup>. Это иллюстрирует пример Моники. Она застряла в треугольнике Карпмана, где ее муж — агрессор, а подруга — спасатель, как показано на рис. 3.2.

В любом дисфункциональном треугольнике три роли: жертва, агрессор и спасатель. Вспомните человека, имя которого вписали в таблицу конфликтов в главе 2. Можете определить, кто есть кто в вашем треугольнике?

---

\* Первым понятие «триангуляция» ввел в своих работах Мюррей Боуэн.

Вы жертва, второй — агрессор, а кто спасатель? Если хорошо поискать, вы наверняка найдете себя в какой-нибудь дисфункциональной триангуляции. Например, дружите с женой против невыносимой тещи. Или, как Моника, советуетесь с подружкой, а та из женской солидарности поносит вашего мужа.

Дисфункциональный треугольник создает ощущение стабильности, из-за чего люди годами остаются в конфликте, не в силах ничего изменить. Если я, жертва, обвиняю агрессора и без конца думаю о его злодеяниях, тем самым я ожидаю решения извне, а оно оттуда не придет. Жертва думает: «Мне станет лучше, когда \_\_\_\_\_» (напишите что угодно). Иначе говоря, жертва отказывается контролировать собственную реакцию на поведение агрессора, ожидая, что он изменится ради нее. А спасатель кормит жертву одной и той же сказкой: она хорошая, агрессор плохой. Например, Имани могла бы помочь Монике, если бы они обе не занимались обвинениями ее мужа. Пока кто-нибудь не захочет измениться, треугольник останется нерушим.

Как же выкарабкаться из ложины виктимности и выйти из дисфункционального треугольника? Разрешить конфликт. Тогда из жертвы вы превратитесь в автора собственной жизни.

## Авторство

В детстве у нас нет выбора. Мы беззащитны. Кто угодно может обидеть ребенка и нанести ему травму. Взрослый способен за себя постоять, у него есть выбор. Он может посмотреть на ситуацию под другим углом и изменить свое мнение. Вспомните прошлые обиды и напишите о них новую историю.

Переписывание не означает, что прошлые обиды вам померещились и что, чувствуя себя жертвой, вы полностью неправы. Наоборот, вы станете еще сильнее, сможете разрешить конфликт, и боль пройдет. Стадию конфликта можно считать переходной — от жертвы к автору.

Главное — не останавливаться. Мы не один раз превращаемся из жертвы в автора, это придется делать периодически. Как показано на рис. 3.3, у автора обзор гораздо дальше и шире, чем у жертвы. Он видит больше вариантов и направлений. Он уверен в себе, потому что шаг за шагом поднялся на вершину сам, без чужой помощи. Можно подумать об этом и создать смысл\*.

Поняв суть, Моника уверенно двинулась в нужном направлении, из ложины виктимности на вершину авторства. Моника хотела прочных отношений с мужем и наконец осознала, что для этого необходим конфликт, которого она избегала столько лет. Сначала мы с ней потренировались, а потом она самостоятельно начала высказываться о своих потребностях, и это сделало ее сильнее.

Я предложил Монике дать мужу шанс проявить инициативу. Она ждала несколько месяцев, выслушивая его отговорки, и наконец смирилась, что он не изменится. Ей осталось лишь проявить достоинство и самоуважение. И она сообщила супругу, что через месяц уйдет от него.

В той или иной форме она уже намекала на это раньше, но муж понял, что в этот раз Моника настроена серьезно.

---

\* Создание смысла из опыта, особенно тяжелого, дает веру в себя и силы идти вперед. Это признак исцеления от травмы и неприятного влияния прошлого. Мы развиваем способность рассматривать любую сложную ситуацию в контексте.



Впервые она ничего не требовала от него, и он испугался потерять ее. На той же неделе он сам записался к коучу в мужскую группу и начал спасать брак.

## Путь к авторству

Как Моника из жертвы стала автором? Она осознала, на каком этапе находится и чем располагает, и приготовилась к переменам. Она взяла на себя личную ответственность и начала работать над собой. Она решила на конфликт и отстаивала свои интересы. Моника боялась раскачивать лодку, чтобы не потерять мужа, но на много лет потеряла себя. Больше она такого не могла допустить и встретила лицом к лицу с внутренним конфликтом. Она научилась управлять собой.

Чтобы последовать примеру Моника, не избегайте конфликтов, они приведут вас к авторству. Брене Браун в книге *Dare to Lead* («Осмелюсь руководить») приводит меткую цитату Марка Аврелия, последнего из пяти хороших римских императоров: «Что стоит на пути, путем становится». Моника решила измениться сама, когда устала ждать изменений от мужа.

Перестать убегать от конфликта и наконец повернуться к нему лицом — колоссальный шаг на пути к личностному росту.

## Шаги к действию

1. С кем вы сейчас состоите в треугольнике Карпмана? Нарисуйте и отметьте свое положение (совет: вспомните родителей).

*Глава 3. Как большинство разрешают конфликты*

2. Жертва или автор? Кто вы относительно человека, имя которого вписали в таблицу конфликтов? Что вы чувствуете, а главное, что вы собираетесь делать в связи с этим?
3. Расскажите кому-нибудь о написанном.