

ДЖЕЙСОН ГЭДДИС

Поговорим о нас



новый подход
к поиску взаимопонимания

МИФ

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.