

ЛОГИКА КОНФЛИКТА



АЛЕКСЕЙ ЩИННИКОВ

Алексей Щинников

Логика конфликта

<https://litres.ru/74026053>

SelfPub; 2026

Аннотация

Как зарождается и развивается конфликт? Эта книга предлагает подробный разбор логики конфликта по универсальной семишаговой цепочке. Читатели увидят, как простое, нейтральное изменение реальности превращается во внутреннее напряжение, внешнюю социальную борьбу и затяжные телесные недуги. Эти знания помогут вовремя разорвать этот замкнутый цикл ради обретения прочного душевного согласия и бережного восстановления своего крепкого телесного здоровья на долгие счастливые годы.

Содержание

Что такое конфликт и какова его логика?	4
Принципы работы цикла конфликта	8
Цикл конфликта. Шаг 1. Изменение	11
Цикл конфликта. Шаг 2. Восприятие	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Алексей Щинников

Логика конфликта

Что такое конфликт и какова его логика?

Вглядитесь в окружающий живой мир. Перед взором наблюдателя грозно бушует яростный ураган, сверкают молнии, с шумом рушатся вековые скалы, а летняя сушь беспощадно выжигает траву на равнинах.

Людам свойственно наделять эти картины человеческими смыслами. Художники и поэты часто пишут о «битве стихий», «ярости ветра» или «борьбе за выживание». Однако **в самой природе конфликтов не существует**.

Каждое природное событие — это простое естественное движение материи, переход среды из одного физического состояния в другое.

Замечательный пример такого взаимодействия можно увидеть на стыке стихий. Когда раскалённая вулканическая лава стекает в холодные воды океана, в небо вздымаются огромные облака пара, а вода буквально закипает. Наблюдателю кажется, что огонь и вода ведут вечную, непримиримую войну. Но физика показывает совсем иное: происхо-

дит обыкновенный фазовый переход и тепловой обмен. Лава остывает, вода испаряется.

В этом величественном зрелище нет умысла, злой воли, взаимных упрёков или коварства. Вселенная послушно следует законам термодинамики, восстанавливая нарушенное равновесие сил. Земля просто живёт своей неторопливой, вечной и лишённой чувств жизнью.

Точно так же устроены и события в животном мире. Быстрый гепард стремительно преследует напуганную антилопу в саванне. Каждое движение хищника и его жертвы доведено до совершенства миллионами лет взаимодействия.

Человеку легко разглядеть здесь драму, жестокость и конфликт интересов. На самом же деле перед нами разворачивается лишь слаженная, **молчаливая работа биологических инстинктов**. Голод заставляет одного догонять, а страх за жизнь велит другой спасаться. В этой яростной сцене нет личной вражды или обиды. Антилопа не считает гепарда несправедливым, а хищник не испытывает злости к своей добыче. Звери просто приспособляются к среде, совершая свой древний физический цикл.

Как только погоня завершена, выживший участник мгновенно успокаивается, его тело сбрасывает напряжение, и организм возвращается к обычному равновесию.

Совершенно иные законы управляют человеческим обществом, разделяя наше существование на два принципиально разных мира. С одной стороны раскинулся мир физиче-

ских явлений, с другой — невидимое, но невероятно могущественное **пространство человеческих смыслов**.

Различие между ними легко увидеть на простом бытовом примере, с которым каждый сталкивался в жизни.

Представьте переполненный автобус в час пик. Дорога делает крутой поворот, машина резко тормозит, и один пассажир невольно задевает плечом другого. На уровне физики произошло обыкновенное событие: под воздействием силы инерции соприкоснулись два тела. В дикой природе на этом всё бы и закончилось. Птица, которую задела крылом другая птица, не испытывает обиды. Она просто полетит дальше. Если наши пассажиры понимают чисто физическую природу случившегося, они спокойно продолжают свой путь.

Однако в человеческом мире в этот миг часто начинается совсем иной ход событий. В дело вмешивается наша внутренняя карта ожиданий. Пострадавший человек оборачивается, хмурится и думает: «Он толкнул меня нарочно! Это проявление неуважения ко мне!». Мозг мгновенно запускает цепочку суждений, приписывая нейтральному физическому контакту враждебный умысел. Рождается внутреннее натяжение, пружина ожидания натягивается, и возникает глубокое мысленное напряжение. Вслед за этим вспыхивает словесный спор, быстро перерастающий в громкую и разрушительную ссору.

Этот незамысловатый случай показывает важнейшую истину: физический толчок — это лишь внешнее происше-

ствие, но человеческий конфликт всегда рождается позже, исключительно в наших мыслях. Мы сами создаём его из того смысла, который приписываем происходящему.

Изменение реальности нейтрально, оно просто происходит. Конфликтом его делает наше внутреннее отношение к этому изменению. Без участия разума, дающего оценку событиям, ни один конфликт на Земле просто не способен появиться на свет.

Принципы работы цикла конфликта

Чтобы научиться управлять разногласиями и беречь своё здоровье, мало просто знать названия шагов цепи зарождения и развития конфликта. Важно понять главное: почему этот цикл устроен именно так и по каким законам он работает.

Любой конфликт представляет собой вовсе не случайный хаос, а строгую, почти математическую систему распределения и движения энергии.

Основой всего цикла служит фундаментальный закон сохранения энергии. Наше душевное и телесное натяжение, **возникшее при несовпадении реальности с ожиданиями**, не способно раствориться в пустоте. Физика учит нас, что сила не исчезает, она лишь переходит из одного вида в другой. Психика человека работает точно так же. Возникший в теле заряд обязательно должен куда-то разрядиться. Если вы не пустили его на созидательное решение и приспособление к переменам, эта сила неизбежно вырвется наружу в виде открытой ссоры или уйдёт вглубь, разрушая ткани внутренних органов. Такой цикл устроен как замкнутый контур, переводящий мысленное противоречие в физическое действие.

Другой важнейший принцип работы цикла — его способность замыкаться в бесконечную петлю и постоянно усиливаться. В дикой природе животное переживает столкновение и сразу переходит к восстановлению. Человеческий разум устроен совершенно иначе. Наш мозг обладает уникальной памятью на контекст событий. В момент сильного мысленного натяжения разум запоминает абсолютно всё, что нас окружало: запахи, звуки, погоду, слова, предметы и даже цвета.

Все эти сопутствующие детали превращаются в подсознательные напоминалки — «треки». В будущем любой контакт с похожим безобидным предметом мгновенно запускает цикл заново, даже если реальной угрозы больше нет. Так возникает заикливание. Пружина натягивается снова и снова, заставляя человека годами ходить по кругу одного и того же неразрешённого конфликта. Напряжение накапливается, словно снежный ком, и каждый новый виток бьёт по нашему телу с удвоенной силой.

Почему цепочка состоит именно из семи звеньев? Эта последовательность наглядно отражает великий переход от внешнего мира к нашему внутреннему состоянию, а затем — обратно к физическому действию. Шаги цепочки показывают, как нейтральная реальность преломляется через фильтр человеческого восприятия и личного опыта.

Сперва внешнее изменение (шаг 1) регистрируется нашими чувствами (шаг 2). Умственная карта правил и оценок (шаг 3) мгновенно сталкивается с переменами, рождая на-

пряжение (шаг 4). Мышление даёт этому напряжению враждебное толкование (шаг 5), запуская мощный телесный отклик (шаг 6). В итоге накопленный заряд выплёскивается во внешний мир или уходит вглубь тела (шаг 7).

Таким образом, цикл конфликта — мост между мыслью и материей. Это наглядное свидетельство того, как наши убеждения, обиды и суждения напрямую формируют наше физическое здоровье или разрушают отношения. Понимание этого механизма даёт нам главное преимущество: мы начинаем видеть, где именно в этой замкнутой цепи находится наш выбор.

Цикл конфликта.

Шаг 1. Изменение

Любое путешествие к пониманию того, как устроен человек, начинается с осознания первого, самого важного звена в нашей цепи. Этот шаг мы назовём **изменением**.

Внешний мир вокруг нас никогда не находится в покое. Он постоянно пребывает в движении: вращается Земля, сменяются времена года, уплывают облака, а вчерашний день неумовимо уступает место сегодняшнему утру. Вся наша жизнь соткана из непрерывного потока событий. Важнейшая истина, с которой начинается истинное здоровье разума, звучит просто: любые внешние перемены абсолютно нейтральны. Они лишены какого-либо умысла, враждебности или желания нам навредить. Изменения вокруг нас — это естественное состояние Вселенной. Это нормально. Жизнь просто происходит.

Давайте разберём три простых примера из нашей повседневности, чтобы окончательно закрепить это понимание.

Представьте, что вы вышли на улицу и внезапно пошёл сильный дождь. Вы забыли дома зонт, а на вас надета новая дорогая одежда. В эту секунду легко рассердиться на небо и подумать, что погода издевается над вашими планами. Однако тучи собрались в небе не ради того, чтобы испортить

вам день. В облаках накопилась влага, температура воздуха упала, и сработал обыкновенный закон физики: пар превратился в капли воды и устремился к земле. Дождю всё равно, помыли вы утром машину или нет. Природа просто выравнивает баланс влажности. Происходит обычное природное явление.

Второй случай касается наших отношений на работе. Вы идёте по коридору офиса, а навстречу вам быстрыми шагами направляется начальник. Проходя прямо мимо вас и устремив взгляд вперёд, он даже не кивает в ответ на приветствие. Наш ум склонен мгновенно дорисовать эту картину: «Он сердится на меня! Мой отчёт был плохим! Меня скоро уволят!». Но если убрать эти поспешные суждения, то в сухом остатке мы получим простое движение человеческого тела в пространстве. Другой человек шёл по коридору с определённой скоростью, думая о собственных сложностях или, возможно, страдая от сильной зубной боли. В его действиях не было цели обидеть вас. Произошло нейтральное внешнее событие.

Наконец, обратимся к экономике. Утром на заправочной станции вы замечаете, что цены на бензин снова выросли. Первая мысль, которая вспыхивает в голове, полна возмущения: «Они грабят нас! Это заговор против простых водителей!». Однако экономические перемены подчиняются сложным законам рынка, движения валют и спроса. Цифры на табло изменились не для того, чтобы расстроить лично вас.

Произошла обыкновенная перемена в финансовой среде.

Вся наша жизнь состоит из подобных явлений. Изменения происходят каждую секунду: дует ветер, опадают листья, меняется настроение близких, колеблется курс валют.

Наше тело и разум должны приспосабливаться к этим переменам, чтобы выжить. Внешние сдвиги сами по себе не несут угрозы. Они — лишь естественный шум реальности, нейтральный фон нашего существования.

Понимание этой простой истины помогает человеку сохранять внутреннюю тишину и не растрачивать душевные силы на бессмысленную борьбу с ветром.

Цикл конфликта.

Шаг 2. Восприятие

Когда нейтральное внешнее событие произошло, в дело вступают наши органы чувств. Они служат единственными воротами, через которые внешний мир может проникнуть внутрь нашего сознания. Глаза мгновенно замечают вспышку молнии или слегка нахмуренное лицо сослуживца. В это же время слух чутко улавливает резкие, высокие звуки чужого голоса, а кожа фиксирует прикосновение холодных капель дождя.

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.