

12+

Алёна Крутова
Эмоциональный коммутатор

Как
включать нормальный разговор, когда всё летит в тартарары



Алёна Крутова

Эмоциональный коммутатор.

Как включать нормальный

разговор, когда всё

летит в тартарары

<https://litres.ru/74150917>
ISBN 9785007008723

Аннотация

Случалось ли с вами такое? Вы твёрдо решили не повышать голос, но уже через мгновение словно мчитесь под горку на воображаемом грузовике, вспоминая все прегрешения далёкого прошлого. Знакомая картина, не правда ли?

В этой книге вы узнаете, как за секунду нажать кнопку паузы, обезоружить оппонента «зеркальцем», не поддаваться на провокации, когда на вас кричат, и что делать, если внутренний коммутатор сломался и всё летит в тартарары.

Содержание

Часть 1. Почему мы ссоримся и не можем остановиться	5
Глава 1. «Пробка в голове: почему в конflikте мы тупеем»	5
Глава 2. Три секунды до катастрофы: что происходит, когда нас триггерит	12
Глава 3. Русский конфликт на максималках: почему мы любим доказывать до победного	20
Глава 4. Виноват всегда кто-то один?	27
Разрушаем миф о правом и неправом	
Часть 2. Коммутатор включить: как не сорваться в момент	34
Глава 5. Кнопка паузы: одна фраза, которая останавливает ссору за секунду	34
Конец ознакомительного фрагмента.	43

**Эмоциональный
коммутатор**

**Как включать нормальный
разговор, когда всё
летит в тартарары**

Алёна Крутова

© Алёна Крутова, 2026

ISBN 978-5-0070-0872-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть 1. Почему мы ссоримся и не можем остановиться

Глава 1. «Пробка в голове: почему в конфликте мы тупеем»

Однажды я разругалась с чайником — предметом, который, казалось бы, не способен вызвать никаких эмоций, кроме разве что благодарности за горячую воду. Представляете? Не с мужем, не с юным бунтарем-подростком, а с чайником!

Он, как предатель, вскипел в самый неподходящий момент. Я подошла к нему с надеждой на чашечку чая, а он плюнул кипятком мне на руку, словно ядовитая змея, приготовившаяся к атаке. Боль от ожога была мгновенной и острой, как удар кинжала.

Я не сдержалась и закричала на него в полный голос. Стояла одна на кухне и выговаривала этому пластиковому прибору: «Да чтоб тебя! Опять крышка не закрывается! Сколько можно это терпеть?!»

Стекло в чайнике давно треснуло, я знала, что он течёт уже месяц, но заменить руки не доходили. И вот в семь утра, невыспавшаяся, опаздывающая на работу, я стою и ору на бытовую технику. В этот момент входит муж и говорит: «Но-

вый купи». Спокойно так, даже не улыбается. А я уже разогналась и меня несёт: «Конечно, купи! А кто в магазин пойдёт? У меня вообще-то работа! И денег у нас, как ты знаешь, на ветер не бросают!»

Ссора случилась не с чайником. Она зародилась глубоко внутри меня. Чайник, безмятежный и безучастный, просто стоял на плите, ожидая своей участи. Муж, ничего не подозревая, просто зашёл на кухню. Кипяток просто капнул, но этого было достаточно, чтобы запустить цепную реакцию.

А я уже мчалась под горку на воображаемом грузовике, безжалостно давя всё подряд на своём пути. Через минуту в моей памяти, словно кадры из старого фильма, проносились обиды: он вчера опять не вынес мусор, хотя обещал. Ещё через мгновение я вспомнила, как три года назад он забыл про нашу годовщину. Эти мысли подстёгивали меня, словно кнутом, и грузовик набирал скорость, превращаясь в неудержимую ракету. «Ты вообще меня не слышишь! Ты никогда меня не слышал! У нас вся жизнь в этом молчании проходит!» — и понеслось...

Знакомо ли вам подобное? Уверена, более чем. У каждой из нас есть своя «встреча с чайником» — мелкий повод, который за мгновение разрастается в огромный ком претензий ко всему, что было раньше. словно искра, вспыхивающая и мгновенно превращающаяся в пожар, охватывающий всё вокруг.

Почему же в такие моменты мы теряем ясность мыс-

ли? Почему взрослая женщина, обладающая двумя высшими образованиями и занимающая ответственную должность, вдруг превращается в вулкан обвинений, которая спустя десять минут сама не понимает, что наговорила?

Давайте разберёмся в этом честно и открыто.

Амигдала берёт штурвал

Когда что-то идёт не так — кипятик обжигает руку, муж роняет неосторожное слово, начальник в сотый раз перекладывает сроки — первой включается наша амигдала. Эта маленькая миндалевидная структура в мозгу, словно чуткая охранная система, отвечает за страх и агрессию. Можно представить её как пожарную сигнализацию, которая не рассуждает, а мгновенно орёт: «Пожар! Тревога!» — и запускает реакцию «бей или беги».

Проблема в том, что амигдала абсолютно не разбирается в нюансах. Она не отличает реальную угрозу от словесной. Для неё пожар и фраза мужа «опять ты со своим тоном» — одно и то же. Она кричит, в кровь выбрасываются кортизол и адреналин, и через три секунды наша кора головного мозга — та самая, которая отвечает за способность подумать, вспомнить, как правильно ответить, а может быть, промолчать — просто отключается физически. Кровоснабжение префронтальной коры снижается, и мы буквально тупеем в момент ссоры. Нейробиолог Дэниэл Сигел называет это «срывом крышки». Представьте себе кастрюлю с кипящим супом: крышку сорвало, и всё содержимое летит на

плиту. Так и наш рассудок: его заливают горячей волной эмоций.

Есть ещё один исследователь — Джон Готтман, который сорок лет изучал семейные пары в своей «лаборатории любви». Он заметил, что когда пульс подскакивает выше ста ударов в минуту, человек теряет способность принимать даже простейшую информацию. Он назвал это «диффузным физиологическим возбуждением», но я перевожу для нас так: мозг в каше. Мы не слышим, что говорит партнёр. Мы вообще никого не слышим. Мы не можем подобрать слова. Нам кажется, мы ведём гениальную битву за правду, а на деле просто несём всё, что под руку подвернётся. Цепляем прошлое, припоминаем, обобщаем: «ты всегда», «ты никогда», «да что с тобой говорить».

Русская горка

У нас, я заметила, эта «пробка в голове» часто усугубляется одной национальной особенностью. Мы не умеем мелко ссориться, мы предпочитаем масштабные конфликты. Если уж искра пролетела, нужно раздуть пожар планетарного масштаба. Тихо обидеться и выйти? Скучно и несолидно. Сказать «меня это задело»? Слишком просто и буднично. Нет, мы любим докапываться до философских основ: «А ты вообще кто такой, чтобы мне указывать?», «А я для тебя кто?», «И это после всего, что я для тебя сделала?». С места в карьер — и сразу к смыслу жизни.

Почему так? Я много думала об этом. Может быть, потому

что мы долго терпим, копим в себе недовольство и обиды, пока они не достигнут критической массы. Амигдала, словно злопамятный кредитор, накапливает обиды, как долги по кредитной карте. А когда процент становится неподъёмным, происходит взрыв — бах, и «пробка» в голове случается из-за какой-нибудь чепухи. Повод — чайник, забытый на плите. Контекст — двадцать лет невысказанного, накопленного, как снежный ком.

Я это к чему? Чтобы перестать тупеть в конфликте, надо понять врага в лицо. Враг — не муж, не начальник, не сосед. Враг — собственная миндалина, которая орёт «пожар» и отключает вам свет, лишая возможности мыслить ясно. И если вы узнаете себя в сцене с чайником — это не приговор, а скорее диагноз. Это всего лишь знание, что у вас тоже есть сигнализация, настроенная слишком громко, и что вы можете научиться её регулировать.

Инструмент. Угнаться за тапочками

Когда я чувствую, что меня начинает уносить, словно листок в ураганном ветре, я прибегаю к одному испытанному приёму. Этот метод я называю «Угнаться за тапочками». Он кажется до смешного простым, но действует безотказно, словно надёжная крепость, способная сдержать натиск бушующих эмоций.

Когда словесный поток уже несётся подобно тяжёлому грузовику, летящему с горы, а голос подскакивает на две октавы, я мысленно говорю себе: «Стоп. Мне надо догнать та-

почки». Что же это значит? Представьте, что каждое слово, которое вы собираетесь произнести, — это тапок, летящий в сторону собеседника. У вас есть буквально полторы секунды, чтобы вскочить, подбежать и поймать их прежде, чем они ударят человека по лицу. Не дать им долететь — вот моя цель.

Я замолкаю на вдохе, а не на выдохе, когда уже готова вылететь обидная фраза. Рот ещё закрыт, фраза ещё не родилась. В эту краткую долю секунды я «бегу за тапочками» — физически сглатываю, делаю микропаузу. Можно представить, что во рту у меня маленькая пуговица, которая мешает говорить. Пока я её «перекатываю» — я молчу.

Амигдала орёт, требуя немедленного ответа, а я молчу. Пауза длится две-три секунды, но этого хватает, чтобы кора головного мозга включилась обратно. Чтобы вспомнить: передо мной не враг, а близкий человек. Он просто сказал: «Новый купи». Он вообще не нападал, а я уже готова была разразиться гневной тирадой. Это всего лишь чайник плюнул, а я уже готова была устроить бурю в стакане воды.

Попробуйте сегодня. Когда в следующий раз захочется рывкнуть на мужа за разбросанные носки или на ребёнка за двойку — наберите воздух, закройте рот, сглотните и скажите мысленно: «Лови тапки». И уже после паузы — любой текст, который не разрушает, а строит. Хотя бы просто: «Я злюсь». Всё. Это уже победа, потому что ракета не взлетела, а словесный конфликт был предотвращён.

Тест-драйв для вашего коммутатора

— Прямо в эту минуту вспомните свой последний «чайник». Из-за какой ерунды вы вскипели на прошлой неделе? Назовите её про себя — без самокритики, просто констатируйте: «Я сорвалась на мужа из-за незакрытого тюбика пасты». Признание факта — первый шаг к тому, чтобы в следующий раз заметить момент за секунду до срыва.

2. Три раза подряд отрепетируйте паузу. На вдохе наберите воздух, сомкните губы и на три счёта подержите паузу — так, будто у вас во рту та самая пуговица. Мышцы лица при этом пусть будут абсолютно расслаблены. Это чистая механика, которая понадобится вам в бою.

Приступайте прямо сейчас, не откладывая на потом. Ведь привычка «тормозить на вдохе» формируется исключительно через тело. В следующий раз мозг вспомнит об этом через ощущения, а не через мысли. Пусть амигдала кричит сколько угодно — вы уже научились ловко ловить летящие тапочки.

Глава 2. Три секунды до катастрофы: что происходит, когда нас триггерит

В прошлую пятницу я оказалась на грани того, чтобы совершить нечто невероятное — чуть не убила человека из-за риса. Нет, это не метафора и не преувеличение. Всё произошло в реальности, в переполненном людьми гипермаркете.

Пять касс были открыты, но народу всё равно была тьма. Конец рабочей недели, все уставшие и раздражённые, злые как осы. Я стояла в очереди и терпеливо ждала своей очереди. Передо мной стоял мужчина лет сорока пяти, в руках у него была корзина, до краёв наполненная покупками. Он уже выложил всё на ленту, и вдруг спохватился: «Ой, а рис-то я забыл!»

И ушёл. Просто развернулся и ушёл вглубь просторного торгового зала. Оставил свою корзину, покупки, меня, стоявшую за ним в очереди, кассиршу, которая скучающим взглядом смотрела на происходящее, всю очередь. И спокойным шагом отправился за рисом.

Кассирша глубоко вздыхает, и в очереди начинает нарастать гул недовольства. Я стою, глядя на эту нелепую ленту с его кефиром и батоном, и меня охватывает внезапное чувство. Не просто раздражение, а нечто гораздо более мощное.

Сначала жар поднимается откуда-то из глубины, из района солнечного сплетения, затем перехватывает горло, в вис-

ках начинает пульсировать, ладони становятся влажными от волнения. Всего три секунды — и вот я уже готова к действию.

Я ещё ничего не сказала, ещё даже не посмотрела в ту сторону, куда ушёл этот человек. Но внутри меня уже включился механизм, который я называю «катапультой». Через три секунды я готова взлететь и приземлиться этому мужику прямо на голову с гневным криком: «Вы вообще людей не уважаете?! Нас тут двадцать человек! Какой рис?!»

Он вернулся через минуту, слегка запыхавшийся. Виногато улыбнулся и пробормотал извинения. Кто-то в очереди недовольно буркнул ему вслед. Я промолчала, но внутри у меня всё кипело от возмущения. И только позже, когда я уже ехала домой и вспоминала эту сцену, меня осенило: меня триггернуло.

Не рис был тому виной, не очередь и не этот конкретный дядька. Сработал спусковой крючок на тему «моё время не ценят». Ах, как же это знакомо, правда? Начальник, который назначает совещание и опаздывает на двадцать минут, невозмутимо пролистывая сообщения в телефоне. Подруга, которая вечно переносит встречу, ссылаясь на внезапно возникшие дела. Муж, который обещает быть в семь и приползает в одиннадцать, уставший и сонный. И маленькая девочка внутри меня, которую не подождали из школы, не дождались с кружка, продинамили с обещанным походом в зоопарк — эта девочка всё помнит. И когда чужой дядька идёт

за рисом, ей кажется, что весь мир опять говорит: «Ты подождёшь, ты не важна».

Вот это и называется триггер. Внешнее событие, словно искра, поджигает старую рану, и происходит взрыв эмоций. И развивается всё молниеносно, как цепная реакция.

Что происходит в теле за эти три секунды

Нейробиологи утверждают, что путь прохождения сигнала в мозгу всегда одинаков. Сенсорный сигнал, который возникает, когда мы видим удаляющуюся спину человека, попадает в таламус — своеобразный распределительный узел нашего мозга.

Дальнейший путь сигнала разветвляется на две дороги. Первая — это скоростное шоссе, которое ведёт прямо в амигдалу. Амигдала, как мы помним из прошлой главы, — это пожарная сигнализация нашего организма. Она мгновенно, за 0,1 секунды, считывает опасность и дёргает рубильник, не анализируя, реальная это угроза или мнимая.

Вторая дорога — это просёлочная дорога в кору головного мозга, где сидит наш аналитик. Он работает медленно и обстоятельно, ему нужно 0,3—0,5 секунды на обработку информации. Казалось бы, полсекунды — это совсем немного. Но именно в этом крошечном промежутке времени и происходит всё самое важное.

За тысячную долю мгновения амигдала взывает, словно тревожная сирена: «Тревога! Нарушение границ! Нас не уважают!» И тотчас же она запускает каскад реакций. Гипота-

лапус подаёт сигнал надпочечникам, и в кровь мощным потоком устремляются адреналин и кортизол. Сердце начинает колотиться, словно молот, дыхание становится поверхностным, кровь отливает от мозга — того самого, что нам нужен для размышлений, — и приливает к мышцам. Мы готовы драться или бежать, инстинкты берут верх над разумом. Проходит всего три секунды, а мы уже находимся в состоянии полной боевой готовности.

Кора головного мозга только-только начинает подавать свои рациональные сигналы: «Погоди, может быть, человек просто забыл про рис, а не специально нас унижает». Но поезд уже ушёл, химия сделала своё дело, и мы находимся на взводе, готовые к любому повороту событий.

Известный нейропсихиатр Дэниэл Сигел в своей книге «Майндсайт» описывает этот процесс с помощью красивой метафоры: если амигдала — это лающий пёс, то кора — это хозяин с поводком. В момент триггера пёс срывается с поводка и несётся, а хозяин бежит за ним, размахивая руками. Но пока он добежит, пёс уже покусает почтальона. Наша задача, говорит Сигел, — не усыпить собаку, а усилить хозяина. Укрепить тот самый тормозной путь из коры в амигдалу, который гасит ложную тревогу и позволяет нам сохранять спокойствие и ясность мышления в любых ситуациях.

Стиральная машина по имени «прошлое»

В контексте русской культуры есть ещё один важный нюанс. Наши эмоциональные триггеры часто коренятся в исто-

рической привычке терпеть. Бабушка молча терпела хамство в ЖЭКе, мама безропотно сносила несправедливость на работе и лишь улыбалась, а я терплю-терплю, а потом взрываюсь из-за пустяка. Очередь за рисом — всего лишь последняя капля в переполненном ведре.

И вот что интересно: в момент срабатывания триггера тело ведёт себя так, будто опасность реальна и неминуема. Но на самом деле мы реагируем не на «здесь и сейчас». Мы реагируем на всю «стиральную машину» прошлых обид, которая вдруг включилась на отжим. Муж бросил носки мимо корзины — а в голове уже стремительно крутится простыня воспоминаний о всех случаях, когда он «не ценил мой труд». Подросток хлопнул дверью — а в теле поднимается волна гнева из-за собственного отца, который точно так же хлопал дверью тридцать лет назад, а ты, маленькая и беззащитная, стояла и боялась.

Три секунды до катастрофы — это три секунды на то, чтобы перехватить руль. Не успеть «подумать» (кора ещё не включилась, помним), а успеть сделать кое-что телом, чтобы изменить траекторию и предотвратить взрыв эмоций.

Инструмент. «Три точки опоры»

Когда я осознала, что очереди, пробки и чужие интонации способны взорвать меня за считанные секунды, я разработала для себя упражнение под названием «Три точки опоры». Это упражнение не останавливает чувство, которое уже стремительно нарастает, но не даёт ему перерасти в разру-

шительное действие.

В предыдущей главе мы научились ловить тапочки — то есть сдерживать слова, которые готовы были сорваться с языка. Теперь же мы работаем на шаг раньше — с телом, которое является источником наших эмоций.

Как только вы почувствуете, что вас накрывает волна эмоций — жар в груди, звон в ушах, перехваченное дыхание, — сделайте три быстрых шага вниманием. Задайте себе буквально три вопроса к телу:

— **Где я стою?** Переместите вес на обе стопы. Почувствуйте пол. Если сидите — ощутите ягодицами стул. Это возвращает в момент «здесь». Мужик ушёл за рисом — а я здесь, у кассы, у меня ноги на полу, я в безопасности.

— **Что я чувствую кожей?** Буквально. Ткань одежды на плече, холодок металлической тележки, тепло от батареи. В момент триггера мозг улетает в прошлое, задача — вернуть его в тело через простое физическое ощущение.

— **Как я дышу?** Не надо менять дыхание. Просто заметьте: оно частое? Поверхностное? Задержали воздух? Сам факт наблюдения за дыханием уже начинает его выравнивать, а заодно включает ту самую префронтальную кору — потихоньку, без насилия.

Вся процедура занимает всего три-пять секунд. Эти самые три секунды, которые раньше улетучивались в никуда, теперь помогают избежать полного разноса. Я, конечно, не могу гарантировать, что вы тут же проникнетесь нежностью

к человеку за прилавком или столиком с рисом. Но вы точно не скажете того, о чём впоследствии пожалеете. Вы дадите «хозяину» добежать до «пса» и взять его на поводок, сохранив самообладание и спокойствие.

Это упражнение я протестировала в самых разных ситуациях: в бесконечных автомобильных заторах, в длинных очередях, на утомительных планёрках, где начальник, казалось бы, специально выводит людей на эмоции. И каждый раз оно срабатывало безотказно, как автомат Калашникова.

Наше тело не умеет злиться на пол. Тело, которое ощущает под собой надёжный пол, чувствует удобный стул и мягкий рукав рубашки, успокаивается на физиологическом уровне. Гормоны стресса перестают поступать, потому что мозг понимает — опасности нет. Я просто стою у кассы с кефиром в руке, а рядом со мной незнакомый мужчина. Всё в порядке, всё под контролем.

Тест-драйв для вашего коммутатора

— Прямо сейчас положите руку на стол или на колесо. Почувствуйте поверхность: температуру, текстуру, твёрдость. Скажите про себя: «Я здесь». Это тренировка на один вдох и выдох. Мы учим тело ощущать момент не только в пике ссоры, а в фоновом режиме.

— Вспомните, на что вы чаще всего срываетесь в быту: чья-то медлительность, невыполненные обещания, громкий звук телевизора, несправедливые замечания. Назовите

этот триггер одним словом. Например, «неценят», «игнорируют», «перебивают». Когда мы даём триггеру имя, мы перестаём быть его безвольной марионеткой. В следующий раз, когда накроет, вы сможете сказать себе: «Ага, это мой триггер „неценят“». Вдох. Стопы на полу».

Эти две минуты сейчас — вклад в сотни спокойных диалогов потом. А миндалевидное тело пусть пока отдохнёт. Оно наработалось за всю нашу жизнь — достаточно.

Глава 3. Русский конфликт на максималках: почему мы любим доказывать до победного

Сидим как-то с моей дорогой подругой Олей на её уютной кухне, окружённые теплом и уютом, пьём душистый чай. Вечер пятницы, атмосфера наполнена безмятежностью и радостью. И вдруг, словно гром среди ясного неба, Оля выдаёт:

— Слушай, а вот ты веришь, что картошку при жарке надо солить в конце? А мой орёт, что в начале, и мы из-за этого вчера разругались в пух и прах.

— В смысле разругались? — удивлённо переспросила я, не веря своим ушам.

— Ну, он сказал, что я готовить не умею, я сказала, что он деспот и всю жизнь мне указывает, он сказал, что я невыносима, и ушёл спать в гостиную, — с досадой в голосе ответила Оля.

Картошка... Обыкновенная жареная картошка стала причиной ночного бдения на диване. Я слушала рассказ Оли и понимала: это же классика нашего, русского конфликта на максималках. Мы не умеем ссориться на минималках. Нам обязательно нужно довести всё до абсолюта. До развода, до увольнения, до гробового молчания на три недели, до крика: «Да пошёл ты!» и хлопанья дверью.

Почему так происходит? Почему какой-нибудь условный швед или японец в подобной ситуации вежливо скажет: «Возможно, вы правы» — и сохранит лицо, а мы будем биться до полного разрушения? Давайте разбираться, потому что эта черта — наша исконная, и с ней можно работать.

Не вопрос, а битва за трон

Вы, должно быть, замечали, что в типичном русском бытовом конфликте предмет спора исчезает на третьей минуте? Всё начинается с невинного вопроса о том, как правильно варить картошку или кто должен выносить мусор, а уже через несколько минут мы с головой погружаемся в бурные волны эмоций, выясняя, кто кого больше любит, кто на ком держится дом, кто жертвовал карьерой и чья мама была права двадцать лет назад. Мы не просто спорим — мы ведём ожесточённую войну за иерархию, за то, чья картина мира окажется главной.

Есть такая исследовательница коммуникации Дебора Таннен, которая написала книгу «Ты просто меня не понимаешь». Она заметила, что в одних культурах разговор — это обмен информацией, а в других — способ выстроить статус. На мой взгляд, в нашей культуре чаще всего имеет место именно второй вариант. Спор — это не про то, как правильно солить картошку. Спор — это про «кто в доме хозяин», «кто умнее», «кого будут слушаться». Поэтому мы не можем остановиться на полутонах. Признать, что партнёр в чём-то прав, для нас равноценно признанию: «Я дурак, я никто, со

мной можно не считаться». А это невыносимо. И мы бросаемся доказывать свою правоту с удвоенной силой, не щадя ни себя, ни противника.

Синдром последнего слова

У меня этот синдром в особенно тяжёлой форме. Казалось бы, тема уже исчерпана, продолжать спор бессмысленно. Муж говорит: «Ладно, давай закончим». А я всё не могу остановиться. Мне необходимо, чтобы последнее слово осталось за мной. Иначе я чувствую себя проигравшей, будто проиграла войну.

Абсурдность ситуации осознаю только потом, лёжа в кровати и глядя в потолок. «Господи, зачем я полчаса назад сказала, что он никогда меня не слушал? — думаю я. — Ведь это неправда, он слушает. Просто картошку солит не так».

Этот синдром, по-моему, знаком каждой второй русской женщине и каждому первому мужчине. Мы не можем просто закрыть тему и разойтись. Нам нужна точка, но не любая, а победная. В переговорах это называется «эскалация обязательств»: чем больше эмоций мы вложили в спор, тем сложнее признать, что игра не стоит свеч.

Вложили пять минут крика — уже жалко выходить без выигрыша. Вложили десять — уже хотим реванша. Через час скандала мы уже не помним, с чего начали, но точно знаем: «Я должна победить, иначе я полное ничтожество».

Русский проигрыш равен позору

В нашей культуре, как мне представляется, существует

глубинная подоплёка, формирующая отношение к компромиссам и уступкам. Мы выросли в среде, где уступить — значит проявить слабость, а компромисс ассоциируется с унижением и капитуляцией. В школьных стенах нас учили не договариваться, а «отстаивать свою позицию» до последнего, словно на поле боя. В любой очереди или переполненном трамвае нужно показать зубы, иначе тебя затопчут, раздавят, как букашку.

Может быть, это коллективная память о том, что мягких и уступчивых съедают первыми. А может быть, просто отсутствие привычки к горизонтальным отношениям, к равенству и партнёрству. Мы не очень-то верим, что можно быть на равных, на одном уровне. Нам всё время кажется: либо я сверху, либо меня втопчут в грязь, сделают беспомощным и слабым.

И вот эта «максималка», эта склонность к крайностям, превращает любой бытовой диалог в гладиаторский бой. Муж говорит: «Мне кажется, ты слишком много тратишь». Жена слышит: «Ты никчёмная хозяйка, я тебя контролирую, ты в моей власти». И начинается: упрёки, обвинения, крики. А на самом деле он мог просто беспокоиться о кредите за машину, о финансовой стабильности семьи. Но мы читаем не слова, мы читаем угрозу статусу, посягательство на наше «я». И включаем сирену: «А ты вообще сколько зарабатываешь?! А твоя мама сколько у нас заняла?!» Всё, здравствуй, максималка.

Инструмент. «Три вопроса с балкона»

Когда я осознала, что вновь устремляюсь в бурный поток споров, стремясь доказать свою правоту до последнего, мне пришла в голову идея упражнения, которое я назвала «Три вопроса с балкона».

Представьте себе такую картину: вы покидаете комнату, где кипит ссора, и выходите на балкон. Вы поднимаетесь на несколько ступеней выше, чтобы с высоты взглянуть на двух людей внизу. Один из них — это вы сами, а второй — ваш оппонент. Они продолжают спорить, а вы, стоя на балконе, задаёте себе три важных вопроса:

О чём реально идёт спор?

1. Что на самом деле стало камнем преткновения?

Давайте отбросим философские рассуждения и эмоциональные реплики вроде «он меня не уважает». В центре конфликта, как правило, оказываются вполне приземлённые вещи: неубранная картошка, переполненное ведро с мусором, не согласованный заранее график отпусков или слишком громкая телепередача.

Попробуйте сформулировать суть спора одним простым и понятным предложением.

2. Что я получу, если докажу свою правоту прямо сейчас, в этой бессмысленной ссоре? Допустим, я убедительно докажу, что картошку следует солить в самом конце приготовления. Что изменится? Получу ли я искреннее извинение от оппонента? Признание моей неоспоримой ку-

линаруной гениальности? Или же я увижу лишь униженного и подавленного мужа, который продолжит солить картофель в начале готовки, но теперь уже с затаённой обидой в сердце?

3. А что, если я прямо сейчас прекращу этот бессмысленный спор? Не потеряю ли я что-то действительно важное? Рухнет ли наш брак от того, что я не произнесла последнего слова? Исчезнут ли мои личные границы? Или же, что наиболее вероятно, наступит благословенная тишина, в которой можно будет спокойно выдохнуть и через минуту с улыбкой спросить: «Чай будешь?»

Это упражнение не про то, чтобы всегда уступать, боже упаси. Оно о том, чтобы отличать битву за правду от битвы за трон. Если спор принципиальный — о здоровье ребёнка, о крупной трате, о переезде — тогда да, отстаиваем свою позицию, но без перехода на личности. Если же спор из-за картошки — может быть, стоит его оставить? Может быть, пусть он солит её, когда хочет, а я солю, когда хочу, и мы просто не готовим картошку вместе?

Я стала применять «Три вопроса» в своих домашних баталиях. Честно скажу: первые пару раз было стыдно. Потому что с балкона отлично видно, как ты, сорокалетняя женщина, кричишь из-за пульта от телевизора. Смешно же! И это смешное — самый лучший тормоз для максимализма. Когда мы видим абсурдность битвы, мы не можем продолжать её всерьёз. Уголки губ сами собой ползут вверх, и ссора сдувается, как проколотый воздушный шар.

Тест-драйв для вашего коммутатора

— Прямо сейчас вспомните последний спор на максималках. Лучше всего — тот самый, после которого вы думали: «И чего я так разошлась?» Мысленно назовите его «битва за [вставьте предмет]». Например: «Битва за то, кто моет посуду». И посмотрите на неё с балкона. Смешно? Вот именно.

— В следующий раз, когда внутри закипает желание доказать и добить, скажите себе вслух или про себя фразу: «Я сейчас веду войну за трон. Оно мне надо?» Этой фразой я пользуюсь лично. Иногда отвечаю честно: «Да, надо». И тогда продолжаю, но уже осознанно. Но в восьми случаях из десяти я говорю: «Не надо». И иду заваривать чай.

Чай, кстати, оказывается превосходным заменителем для финальной битвы. Это проверенный способ избежать конфликта. Мой супруг до сих пор не догадывается, что хрупкий мир на нашей кухне держится на тоненькой ниточке, сплетённой из ломтиков картофеля. И пусть остаётся в неведении. Такие знания не для него. Они — для нас с вами, для тех, кто понимает истинную силу этого метода.

Глава 4. Виноват всегда кто-то один? Разрушаем миф о правом и неправом

Однажды у нас с мужем произошёл неприятный случай. Потерялись ключи от дачи — не просто какие-то ключи, а целая связка: от дома, калитки, сарая, замка на воротах. Тяжёлая такая связка, с брелоком в виде ежика.

Последний раз их видели в пятницу вечером, когда мы вернулись из пробки уставшие, голодные и злые на весь свет. Я отчётливо помнила, что положила связку на тумбочку в прихожей. Муж же, напротив, утверждал, что я вечно куда-то засовываю ключи, и потом мы всем домом их ищем.

В субботу утром ключей на тумбочке не оказалось. И началось...

— Ты их переложила, — сказал он тоном прокурора.

— Я?! Да я их вообще не трогала после того, как положила!

— Ну конечно. А кто в прошлый раз их в сумку закинул, и мы три дня искали?

— А кто забыл закрыть калитку в июле, и соседский пёс вытоптал все мои флоксы?

И понеслось. Мы раскрутили такой детектив, что сам Шерлок Холмс удавился бы от зависти. Кто последний держал ключи? Кто отвечает за порядок в прихожей? Кто вообще более безалаберный?

Через полчаса мы уже сидели по разным углам кухни, обиженные, как два мокрых воробья. В воздухе висело главное убеждение всех ссорящихся людей: «Виноват кто-то один. И это не я».

Ключи нашлись через час. Они лежали в кармане его куртки. Он машинально сунул их туда, когда разгружал сумки из багажника. Но в момент поиска это не имело значения. В тот момент шёл суд, и каждый из нас уже вынес приговор.

Миф, на котором держатся все скандалы

Почему нам так важно найти виноватого? Почему малейшая ссора автоматически превращается в настоящий трибунал, где требуется определить правых и виноватых? Я думаю, всё упирается в одну простую, как валенок, идею: мы верим, что в любом конфликте есть правый и неправый. И стоит только установить, кто именно неправ, — проблема решится. Неправый повинится, правый восторжествует, и наступит долгожданный мир.

Это красивая сказка, но в жизни она не работает ни разу.

Как только я назначаю мужа виноватым, он сразу же уходит в глухую оборону. Ему больше не важны потерянные ключи или любые другие вещи, ставшие причиной конфликта. Ему важно спасти лицо. И тогда он начинает вытаскивать на свет мои старые промахи, чтобы доказать свою правоту: «Я, может, и виноват, но ты тоже не святая». Я, получив удар в ответ, бросаюсь защищаться и добивать. Виноватых становится двое. Вернее — каждый чувствует себя глубоко по-

страдавшим, а второго назначает главным агрессором.

Этот механизм блестяще описан в работах семейного психотерапевта Джона Готтмана. Он говорит: когда партнёры начинают искать виноватого, они входят в режим «атака — контратака». Живой и искренний диалог заканчивается, начинается настоящий бокс. А бокс не решает, где находятся ключи. Бокс решает, кто сильнее ударит.

Есть ещё один умный человек — Маршалл Розенберг, автор книги «Ненасильственное общение». Он сформулировал простую истину: поиск виноватого — это трагическое выражение неудовлетворённой потребности. Когда мы с обидой в голосе кричим: «Ты вечно разбрасываешь вещи!», на самом деле мы хотим сказать: «Я так устала, я очень хочу порядка, мне так нужно, чтобы меня наконец услышали». Но вместо этого мы выносим приговор. И в ответ получаем не помощь, а возмущение: «А ты сама-то!»

Русская игра «найди крайнего»

У нас эта привычка особенно сильна и укоренилась в повседневной жизни, словно невидимая сеть, опутывающая каждое наше действие. Заметьте: когда на работе происходит провал, первый вопрос на планёрке — не «как исправить», а «кто виноват». Когда в семье случается неприятность — «кто это сделал». Когда ребёнок разбивает чашку — не «ты не порезался?», а «ну кто так держит руки, растяпа».

Мы усвоили эту модель с детства, впитав её с первыми уроками жизни. Нас наказывали, не разбираясь в причинах,

не пытаюсь понять, что же на самом деле произошло. Спрашивали не «почему ты устал и не сделал уроки», а «ты почему такой ленивый». И мы выросли с встроенным рефлексом: если сейчас не найти стрелочника, виноватой сделают меня. Поэтому мы бросаемся обвинять первыми. Это упреждающий удар, защитная реакция, выработанная годами.

Но вот горькая правда, которая режет слух своей очевидностью: поиск виноватого никогда не решает проблему, а лишь разрушает отношения, словно хрупкую вазу, которую уже не склеить. Потому что проблема — это одно, а вина — совсем другое. Проблема: потерялись ключи. Вина: это ты дурак, а я молодец. Проблема решается спокойным и методичным поиском ключей, а вина — скандалом, который оставляет глубокие раны в душе. Почувствуйте разницу.

Инструмент. «Два стула напротив проблемы»

В очередной раз, поймав себя на мысли, что мы с мужем снова стоим на пороге очередного разбирательства, я задумалась о том, как изменить наш подход к конфликтам. Так родилась идея, которую я назвала «Два стула напротив проблемы».

Представьте себе: вы и ваш супруг сидите не друг напротив друга в позе дуэлянтов, готовых к схватке, а на двух стульях, повёрнутых в одну сторону. А напротив вас, на третьем стуле, сидит ваша общая проблема — не муж и не вы, а она сама: опоздание в школу, незакрытый кредит, разбросанные носки, пропавшие ключи.

И теперь вы не допрашиваете друг друга, а вместе смотрите на эту наглую морду по имени Проблема и думаете: «Ну что, тварь, как мы тебя решать будем?» Вы становитесь командой, двумя детективами, ведущими одно расследование.

Я решила попробовать. Когда в следующий раз мы начали грызться из-за того, кто забыл оплатить счёт за интернет, я вдруг выдохнула и сказала: «Слушай, счёт не оплачен — это факт. Давай не искать виноватого, а просто сейчас вместе оплатим и забудем об этом. А на будущее договоримся, кто следит за этими квитанциями». И знаете что? Он замер. Он уже набрал воздух для обороны (я видела по глазам — сейчас скажет: «А ты сама почему не напонила»), но выдохнул и согласился: «Давай».

Всего пятнадцать секунд — и конфликт исчерпан. А ведь могло бы закончиться целым вечером молчания.

Это не магия, а отказ от мифа о правом и неправом. В девяти бытовых случаях из десяти нет правого. Есть двое уставших людей, у которых что-то пошло не так. И как только мы перестаём тыкать пальцем и начинаем вместе смотреть на проблему, она съёживается до своего реального размера. Носки — это просто носки, счёт — это просто счёт, ключи — это просто ключи. Они не стоят разрушенного вечера.

Когда виноватый действительно есть

По правде говоря, бывают ситуации, где вина — не просто миф. Где человек намеренно причинил боль, предал, обманул или украл. В таких случаях я не предлагаю сидеть рядом

и мило обсуждать проблему. Там другие правила и другие жанры, и об этом мы поговорим позже.

Но в обычной повседневной суете, которая составляет девяносто процентов нашей жизни, виноватых нет. Есть лишь недосып, забывчивость, разная скорость реакции, различное воспитание и просто нелепое стечение обстоятельств.

И знаете, что я заметила? Когда перестаёшь искать виноватого, волшебным образом исчезает и чувство, что тебя обвиняют. Потому что если я не назначаю мужа крайним, ему незачем защищаться и нападать в ответ. Круг разорван, и мы можем просто пить чай, наслаждаясь моментом.

Тест-драйв для вашего коммутатора

1. Вспомните недавний микроконфликт, который произошёл вчера или сегодня. Кого вы в нём мысленно назначили виноватым? А теперь попробуйте переформулировать проблему, не упоминая человека. Не «муж опять не вынес мусор», а «мусор всё ещё дома, его нужно вынести». Не «ребёнок нарочно меня бесит», а «в комнате бардак, его нужно убрать». Почувствуйте разницу. Когда проблема сформулирована без указания виноватого, она сразу становится меньше и решаемее.

2. В следующий раз, когда внутри зачесется сказать «ты виноват», попробуйте произнести фразу: «У нас проблема. Давай решать?». Слово «у нас» — ключевое. Оно не обвиняет, а объединяет. Даже если ваш партнёр ещё не готов пе-

рестать обороняться, он услышит не нападение, а предложение союза. И это уже половина победы над мифом о правом и неправом.

Первая часть книги подошла к концу. Мы разобрались, почему мы порой тупеем, что именно нас триггерит, зачем мы разгоняем конфликт до предела и кто на самом деле виноват в его возникновении. Дальше — самое интересное: как начать нормальный разговор, когда вокруг уже дым и искры, и кажется, что ситуация вышла из-под контроля. Переключаемся на коммутатор.

Часть 2. Коммутатор включить: как не сорваться в момент

Глава 5. Кнопка паузы: одна фраза, которая останавливает ссору за секунду

Однажды я довела мужа до того, что он в сердцах швырнул пульт от телевизора в стену. Не в меня, а в стену. Пульт разлетелся на три части: корпус, батарейки и та самая крышечка от батареек, которая вечно теряется. Мы оба замерли на месте, поражённые произошедшим. Он смотрел на обломки пульта, а я — на него, пытаюсь осознать, что сейчас случилось.

Воздух между нами стал таким плотным, что его, казалось, можно было резать ножом. Тишина звенела в ушах, и в этот момент я вдруг произнесла то, что первым пришло в голову. Не «ты идиот», не «совсем с катушек слетел», не «ну и как теперь новости смотреть». Нет, я сказала совершенно другое:

— Кажется, пульту конец.

Через секунду муж выдохнул и ответил:

— Да уж. Прости.

Ссора, которая катилась прямым ходом в пропасть, затормозила на полном ходу. Я не сразу поняла, что произошло. Но когда разобралась, осознала: случайно, чисто на интуиции я нажала ту самую «кнопку паузы», которую теперь всем советую освоить.

Что такое кнопка паузы и почему она нужна каждой

Давайте вернёмся немного назад и вспомним, что обычно происходит, когда ссора набирает обороты. Мы уже знаем из первой главы: амигдала, словно пожарная сирена, кричит «Пожар!», мозг отключается, и нас уносит вихрь эмоций. В этот момент мы не способны сказать что-то осмысленное и взвешенное. Все наши слова и действия направлены лишь на атаку или защиту. Любая фраза, сказанная в этом состоянии, становится не мостом к примирению, а тяжёлым тараном, разрушающим хрупкое взаимопонимание. Даже если вы произнесёте самые миролюбивые слова, например: «Давай спокойно обсудим это», ваш партнёр услышит лишь: «Ты не прав, а я абсолютно спокоен и рассудителен».

И вот тут в игру вступает волшебная кнопка паузы. Это одна короткая, специально заготовленная фраза, которая не атакует, не защищает, не оценивает и не анализирует. Она просто останавливает эскалацию конфликта, словно стоп-кран в набирающем ход поезде или выключатель на удлинителе, который одним щелчком прекращает поток электричества.

Нейробиолог Дэниэл Сигел, автор метафоры «срыва крышки», утверждает: чтобы вернуть «крышку» на место, мозгу нужен сигнал безопасности. Не аргумент и не контраргумент, а именно сигнал, говорящий: угрозы нет, можно расслабиться. Одна правильно подобранная фраза способна стать таким сигналом. Она не решит спор, но не позволит ему перерасти в настоящий погром, разрушающий отношения.

В прошлой главе мы учились дыхательным техникам и сосредоточению на ощущениях в теле. Это работа с физическим аспектом. Теперь мы добавляем к этому работу со словом. Одно слово, сказанное в нужный момент, способно остановить нарастающий конфликт и спасти вечер от разрушения.

Почему обычные фразы не работают

Я испробовала множество подходов, прежде чем нашла тот самый, который оказался действенным. Фраза «успокойся» не приносит желаемого эффекта. Напротив, человек, которому её адресуют, зачастую заводится ещё сильнее. Для многих эта фраза словно острый шип, вонзающийся в напряжённые нервы. С женского языка на мужской она переводится как «ты истеричка» или «ты псих», а подобные слова ещё никого не приводили к состоянию умиротворения.

«Давай потом поговорим» — звучит как холодный отпор, словно невидимая дверь закрывается перед собеседником. Эта фраза может быть воспринята как «я от тебя отмахиваюсь».

ваюсь», что лишь подливает масла в огонь разгорающегося конфликта.

«Ты неправ, но я не хочу ссориться» — эта фраза, несмотря на попытку сгладить углы, всё равно остаётся обвинением, пусть и завуалированным. Она как хрупкий стеклянный мост, по которому трудно пройти без того, чтобы не споткнуться.

«Извини» — слишком сильное слово для незначительных стычек. Оно часто воспринимается как сарказм или капитуляция, а признавать поражение никто не любит.

Кнопка паузы — это не извинение и не признание вины. Это не согласие с чужой позицией, а скорее маячок, который говорит: «я здесь, я с тобой, давай не будем крушить мебель». Это попытка сохранить хрупкое равновесие и не дать ссоре перерасти в бурю.

Моя кнопка: «Кажется, пульту конец»

Вернёмся к сцене у телевизора. Почему же мой трюк сработал? Я сказала очевидное, но сделала это так, словно озвучивала забавную и нелепую мысль. Не про мужа, не про себя — про пульт. Описала факт абсурдным, почти комическим тоном. И этот факт оказался той самой нейтральной территорией, которая позволила нам на мгновение остановиться в нашем конфликте.

Мы оба видели, что пульт разбит. Мы оба понимали, что ситуация одновременно и смешна, и грустна. И на этой нейтральной территории мы встретились — всего на секунду, но

этой секунды хватило, чтобы ярость отступила, как отхлынувшая волна.

Муж потом сказал: «Я в тот момент как будто со стороны увидел себя: стою, взрослый дядька, а в руке — разбитый пульт, который я только что швырнул в стену... Дебильная картина». Смех и ужас перемешались в его сознании, и драться расхотелось.

Как найти свою кнопку

Универсальных фраз, способных мгновенно остановить любой конфликт, не существует. То, что идеально подходит мне и моим отношениям, может совершенно не соответствовать вашему темпераменту или динамике вашей пары. Поэтому так важно найти свою собственную «кнопку паузы», которая будет идеально соответствовать вашей уникальной ситуации.

Среди множества возможных подходов можно выделить три основных типа фраз, из которых вы сможете собрать свою уникальную «кнопку паузы».

Первый тип — «Факт за бортом». Суть этого метода заключается в том, чтобы озвучить что-то нейтральное, что происходит здесь и сейчас, но никак не связано с предметом ссоры. Например: «Чайник закипел», «На улице дождь», «Кот запрыгнул на стол». Эти фразы способны мгновенно переключить внимание и сбить накал эмоций. Особенно эффективно это работает, если произнесено будничным, даже чуть рассеянным тоном, словно вы просто констатируете

факт, не имеющий отношения к ссоре.

Второй тип — «Честный маячок». Это простая и искренняя констатация своего состояния без каких-либо обвинений или упрёков. Например: «Я сейчас на взводе, могу наговорить лишнего», «Мне нужно десять секунд, я почти сорвалась», «У меня внутри всё кипит, давай помолчим». Это не манипуляция, а чистая правда. Вы предупреждаете о своём состоянии так же, как предупредили бы: «Осторожно, тут горячая сковорода».

Третий тип — «Кодовая шутка». Это фраза, которая смешна только вам двоим, потому что связана с вашей общей историей, каким-то забавным случаем, фильмом или дурацким мемом. У нас с мужем есть такая фраза: «Понеслась душа в рай» — из старого анекдота. Когда кто-то из нас произносит её в разгар ссоры, это значит: «Мы опять заводимся на ровном месте». Работает безотказно, но найти такую фразу можно только в паре с большим стажем, где есть множество общих воспоминаний и шуток, понятных только вам двоим.

Моя подруга Оля (та самая, что воевала за картошку) придумала себе кнопку «Я чайник». В момент, когда чувствует, что закипает от эмоций, она говорит вслух: «Всё, я — чайник. Сейчас засвищу». Сначала её муж пугался, потом привык. Теперь, когда она произносит «я — чайник», он замолкает и ждёт пока она выдохнет. А она выдыхает и свистка не случается.

Инструмент. «Найти кнопку и нажать»

Чтобы овладеть этим приёмом, не нужно ждать следующей ссоры. Прямо сейчас, в спокойной и умиротворяющей обстановке, выберите свою «кнопку». Я поделюсь с вами простым алгоритмом.

1. Вспомните, в какой момент во время конфликта вы понимаете, что несётесь под откос. У всех этот момент разный. У кого-то он наступает, когда голос начинает дрожать, словно осенний лист на ветру. У кого-то — когда руки сжимаются в кулаки, а на душе поднимается волна гнева, готовая выплеснуться наружу. У меня — когда я перехожу на высокую, звенящую, как натянутая струна, интонацию и слышу себя как бы со стороны. Вот в этот критический момент и нужно нажать «кнопку».

2. Выберите фразу из трёх-пяти слов, не больше. Она не должна содержать частицу «ты» — никаких «ты опять», «ты меня», «ты специально». Только «я», или «мы», или что-то нейтральное. Например: «Я закипаю», «Давай паузу», «Стоп-кран», «Мы договорились», «Вспомни кота». Что угодно, лишь бы оно не было похоже на обвинение, не звучало как удар хлыста.

3. Протестируйте фразу в спокойное время. Скажите её партнёру вне ссоры, когда атмосфера между вами чиста и прозрачна, как горный воздух. Объясните: «Слушай, я тут читаю книгу (мою книгу, представь себе) и узнал (а) о стоп-слове для ссор. Давай попробуем? Когда я говорю, например,

„давай паузу“ — это не значит, что ты плохой и я ухожу. Это значит, что я сейчас на грани и хочу остыть, чтобы не наговорить гадостей. А через пять минут вернусь — и продолжим как люди». Если партнёр адекватный, он оценит вашу идею. Если не очень — всё равно попробуйте, просто без предупреждения. Эффект всё равно будет, потому что ваш мозг, произнося стоп-фразу, сам получает сигнал «опасности нет».

4. Отрепетируйте. Да, именно так. Встаньте перед зеркалом, представьте ссору и скажите свою «кнопку» вслух. Легко? Нелегко. С непривычки кажется глупым, словно попытка выучить сложный танец. Но когда в реальной ссоре амигдала отключит вам интеллект, выученное телом слово выскочит само. Как молитва в час беды. Как «мама» в темноте ночи.

Тест-драйв для вашего коммутатора

1. Закройте глаза и представьте: прямо сейчас вы создаёте свой личный инструмент для управления эмоциями — кнопку паузы. Неидеальную, не вечную, но действенную. Это будет одна-единственная фраза, которую вы произнесёте в тот момент, когда почувствуете, что вас начинает «нести». Пусть она будет короткой, как ласковый шёпот, тёплой, как солнечный свет на коже, и лишённой слова «ты». Запишите эту фразу в заметки вашего телефона, чтобы она всегда была под рукой, словно ваш верный союзник в борьбе с эмоциональным вихрем.

2. Произнесите эту фразу вслух, не стесняйтесь. Даже ес-

ли вокруг много людей, прошепчите её, словно сокровенную тайну. Привыкните к её звучанию, позвольте мозгу запомнить, как губы и язык произносят эти три-четыре слова. В критический момент ваше тело подскажет, что делать, даже если разум будет затуманен гневом.

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.