

Терренс Уэбстер-Дойл



ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА

ДОСТИЖЕНИЕ МИРА
ЧЕРЕЗ ПОНИМАНИЕ И РАЗРЕШЕНИЕ
КОНФЛИКТА БЕЗ НАСИЛИЯ

**Российская библиотека культуры мира
Терренса Узбстер-Дойла**



**Russian Culture of Peace Library
of Terrence Webster-Doyle**



Международное педагогическое объединение «Атриум»
Международный центр когнитивного образования за мир
Музей миротворчества для детей
Самарское культурологическое общество
«Артефакт – культурное разнообразие»
Региональное отделение межкультурной ассоциации
«Международный учитель»

The «Atrium» Society Global Peace Education
BioCognetic Learning Center Education
Brave New Child Peace Museum
Samara Society for Cultural Studies «Artefact – Cultural Diversity»
Regional Branch of International
«Teacher Association»

Terrence Webster-Doyle

**TUG
OF WAR**

**PEACE THROUGH
UNDERSTANDING AND SOLVING
CONFLICT NONVIOLENTLY**

Samara 2021

Терренс Уэбстер-Дойл

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА

**ДОСТИЖЕНИЕ МИРА ЧЕРЕЗ
ПОНИМАНИЕ И РАЗРЕШЕНИЕ
КОНФЛИКТА БЕЗ НАСИЛИЯ**

Самара 2021

УДК 327.36 +159.9:316.6

ББК 67.91 + 67.91

У 97

Перевод с английского: В.И. Ионесова

Рецензенты:

доктор психологических наук А.И. Белкин
кандидат педагогических наук А.Е. Сошников

У 97 Уэбстер-Дойл, Т. Перетягивание каната. Достижение мира через понимание и разрешение конфликта без насилия = Tug of war: peace through understanding and solving conflict nonviolently: научно-популярное издание / Т. Уэбстер-Дойл; под ред. В.И. Ионесова. – Самара: ООО «Самарама»; «Прайм» 2021. – 208 с.
ISBN 978-5-6046812-6-8

Печатается по изданиям с дополнениями и уточнениями:

Webster-Doyle, Terrence.

Tug of war: peace through understanding conflict [illustrations, Rod Cameron]. Education for Peace Series. Atrium Society Publications Middlebury, Vermont, USA, (First printing), 1990

Творческий консультант: Creative Consultant

Джин Уэбстер-Дойл / Jean Webster-Doyle

Цель книги дать молодому поколению представление о том, как жить в мире и согласии, без насилия и конфликтов, понять реальные возможности строить сбалансированные отношения между людьми как на индивидуальном, так и глобальном уровнях. Причина почти всех конфликтов в неправильном и искажённом восприятии друг друга, в деструктивных стереотипах и предрассудках обусловленного мышления. Эти искажения формируют образы врага и принуждают к «перетягиванию каната», где выигрыш одного оборачивается проигрышем другого. Так запускается эскалация недоверия, обид и розни. Автор стремится помочь людям разобраться в причинах страха и жестокости, научиться достигать взаимопонимания друг с другом.

Книга будет интересна всем, кто небезразличен к вопросам диалога и примирения культур, преодоления насилия в современном обществе и стремится понять, что мешает достижению мира и как разрешить конфликт ненасильственным путём через понимание и знание.

ISBN 978-5-6046812-6-8

В пособии использованы художественные работы Рода Камерона, а также другие иллюстрации из открытых источников

© Т. Узбстер-Дойл, 2021

Эта книга посвящается вам, молодые люди, которые чувствуют настоящую необходимость установить мир на земле. Эта книга также посвящается родителям, учителям, консультантам и администраторам, которые хотят помочь молодым людям понять, что мешает миру - другими словами, как разрешить конфликт разумно и ненасильственно.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	17
Как читать эту книгу	

ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О СВОЕМ МОЗГЕ

- Ваши пять чувств:
входной центр восприятия
- Ваш мозг: командный центр
- Ваши мысли и действия:
выводной центр
- Месть саблезубого тигра (рассказ)

I. ЧТО ТАКОЕ ВОЙНА?

Глава 1	
ЗЕМЛЯНЕ В БОРЬБЕ ЗА ВЫЖИВАНИЕ	30

- Прошлое там,
где выживание означало борьбу

- Настоящее время:
человек продолжает сражаться
- Будущее: выживание может быть
без борьбы друг с другом

Глава 2

КОНФЛИКТ КАК ПРОТИВОСТОЯНИЕ

36

- Структура конфликта
- Конфликт – не праздник
- Конфликт вызывает разделение
- Глазами мира (рассказ)

II. КАК НАЧИНАЕТСЯ КОНФЛИКТ?

Глава 3

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ КОНФЛИКТЫ И ВОЙНЫ?

47

- Что такое обусловленность?
- Единственное поведение,
которое мы знаем
- Как мы обусловлены?

Глава 4
КОРНИ ВОЙНЫ **62**

- Война начинается с одного,
но нужны двое
- Насколько важна победа?
- Чему нас может научить проигрыш?

Глава 5
НАШИ МЫСЛИ И ДЕЙСТВИЯ
МОГУТ ВЫЗВАТЬ КОНФЛИКТ **72**

- Реакция на конфликт:
«бой или бегство»
- Угроза, которая заставляет нас сражаться
- С чего начинается мир?

Глава 6
НЕПРАВИЛЬНО СКАЗАННЫЕ СЛОВА,
МОГУТ ПРИВЕСТИ К КОНФЛИКТУ **86**

- Факт или убеждение?
- Двойственная речь / двусмысленная речь
- Реклама и массмедиа

- Двойной разговор и рекламная агитация блокируют наше понимание
- Как словесная атака и двойной разговор создают конфликт между нами?
- Мышление робота
- Месть сержанта Стоуна

III. ЧТО ПРОИСХОДИТ ВНУТРИ НАС, КОГДА МЫ КОНФЛИКТУЕМ?

Глава 7

ОБРАЗ ВРАГА

В НАШЕМ МЫШЛЕНИИ

107

- Образ врага:
в плену предрассудков
- Ролевая игра для понимания различий

Глава 8

КАК МЫ СПРАВЛЯЕМСЯ

С НАСИЛИЕМ И ЧТО МЕШАЕТ НАМ

ЖИТЬ МИРНО?

120

- Проблема с «добром»

- Внутренний конфликт может привести к насилию
- Борьба с огнём с помощью огня
- Вспышка на Земле и Небе: рассказ

IV. КАК ОСТАНОВИТЬ НАСИЛИЕ?

Глава 9 НОВЫЙ СПОСОБ СПРАВИТЬСЯ С НАСИЛИЕМ

143

- Являетесь ли вы своим собственным врагом?
- Столкновение со своей тенью
- Конфликт внутренний порождает внешний
- Корень конфликта исходит из самоосуждения
- Примите себя
- Тени, выходящие по ночам

Глава 10 ПРАКТИКА ПОНИМАНИЯ

158

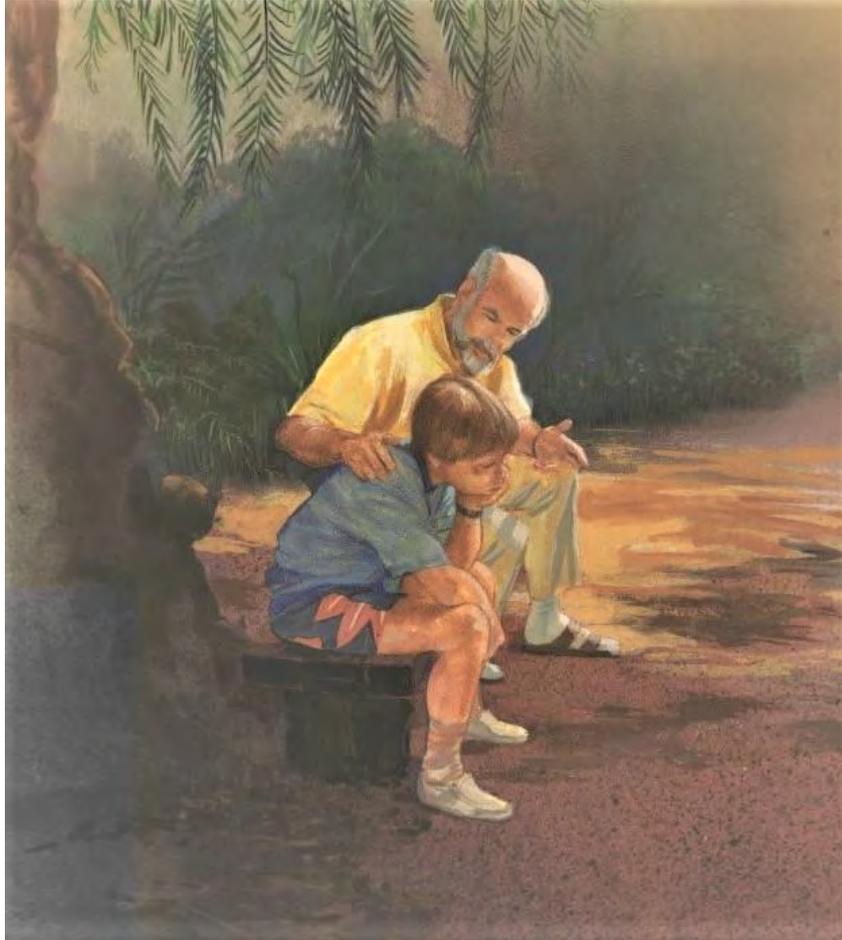
- Поговорите о страхе и гневе
и остановите их
- Что вы думаете о конфликтах?

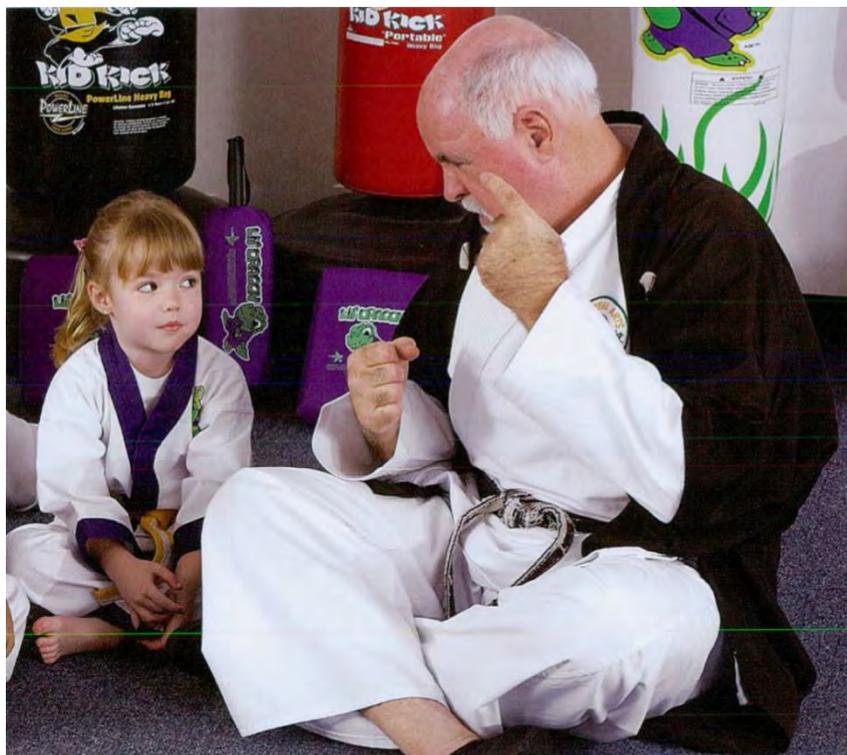
ЗАМЕТКА ДЛЯ ЮНОГО ЧИТАТЕЛЯ *170*

ПОСЛАНИЕ РОДИТЕЛЯМ И УЧИТЕЛЯМ *173*

ПРИЛОЖЕНИЕ *181*

*Будь на стороне мира, а не войны.
Действуй исходя из разума,
а не предрассудков.*





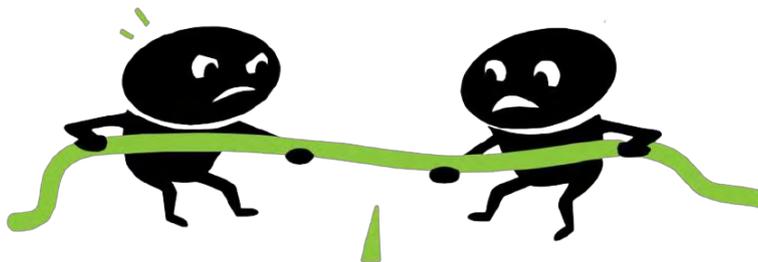
Используй свой ум вместо кулака...

ПРЕДИСЛОВИЕ:

Как читать эту книгу



ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О СВОЕМ МОЗГЕ?



Ваши пять чувств: входной центр восприятия

Что такое апельсин? Вы когда-нибудь видели его? Трогали ли вы его? Пробовали на вкус? Если у вас есть такой апельсин, возьмите его в руки и посмотрите на него. Чем он похож на морковь или отличается от яблока? Похож ли апельсин на грейпфрут? Как бы вы описали апельсин человеку, который никогда раньше его не видел?

Лучший способ ответить на эти вопросы и понять значение апельсина – увидеть его и подержать в руке. Из непосредственного опыта вы знаете, что апельсин имеет определённый цвет, форму, размер и вкус. Однако если бы вы никогда не видели апельсин, вы могли бы создать его

мысленную картину на основе слов, которые я использую, чтобы описать его вам. Вы бы создали эту воображаемую картину с помощью мысли.

Именно так, я надеюсь, вы будете читать эту книгу – используя (1) непосредственный опыт и (2) мысль.

Прямой опыт – это то, что вы получаете с помощью пяти органов чувств: зрения, слуха, осязания, запаха и вкуса:

Апельсин круглый и оранжевого цвета. На ощупь он шершавый, с фруктовым ароматом. Внутри мякоть с семенами. Он терпко-сладкий и сочный.

Мышление – это способ анализа информации, полученной на основе непосредственного рефлексивного опыта:

Апельсин есть фрукт светло-оранжевого цвета, несколько светлее, чем морковь. Он меньше грейпфрута, но имеет такую же грубую кожуру. Он примерно такого же размера, как яблоко, но у яблока гладкая кожица, и оно красное, зеленое или желтое.

Ваши пять органов чувств сообщают вам информацию о людях, местах, времени и предметах. Они позволяют вам

познакомиться с окружающей средой. Видя, осязая, обоняя, пробуя на вкус и ощущая, вы воспринимаете всё, что можно знать об окружающем вас мире. Если представить, что ваше тело – это компьютер, то пять органов чувств обеспечивают вас всеми необходимыми данными.

Ваш мозг: командный центр

Через органы чувств вы посылаете сообщения в мозг – командный центр организма. Мозг принимает эти сообщения, обрабатывает и сохраняет информацию в памяти. Подобно компьютеру, ваша память достаточно велика, чтобы хранить множество различных видов информации.

Ваш мозг не только получает и хранит информацию, но и сортирует её. Именно этим занимается мышление. Оно организует знания, которые накапливает ваш мозг, чтобы вы могли их использовать. Ваш мозг сортирует ваши мысли, позволяя вам (1) принимать определённые решения и (2) совершать определённые действия. Эти решения и действия основаны на том, что вам как человеку необходимо для выживания. Вы хотите выжить физически (поэтому вам нужен отдых, здоровая пища и физические упражнения) и психологически (поэтому вам нужно иметь светлые мысли и испытывать правильные чувства).

Ваши мысли и действия: выводной центр

Всё, что вы думаете и делаете в своей жизни, основано, так или иначе, на инстинкте выживания. Ваш мозг работает вместе с вашим телом, чтобы обеспечить вас всем необходимым для выживания и защитить вас от потенциального вреда. Вот почему, когда вы считаете, что вам грозит опасность, физическая или психологическая, вы мгновенно готовитесь к самозащите – обычно это реакция, проявляется в виде «борьбы или бегства». Это означает, что вы либо (1) сражаетесь, либо (2) убегаете.

Выживание человека может включать в себя ещё и третью реакцию: *разумное реагирование* без борьбы или бегства. Именно об этой реакции и пойдет речь в данной книге.

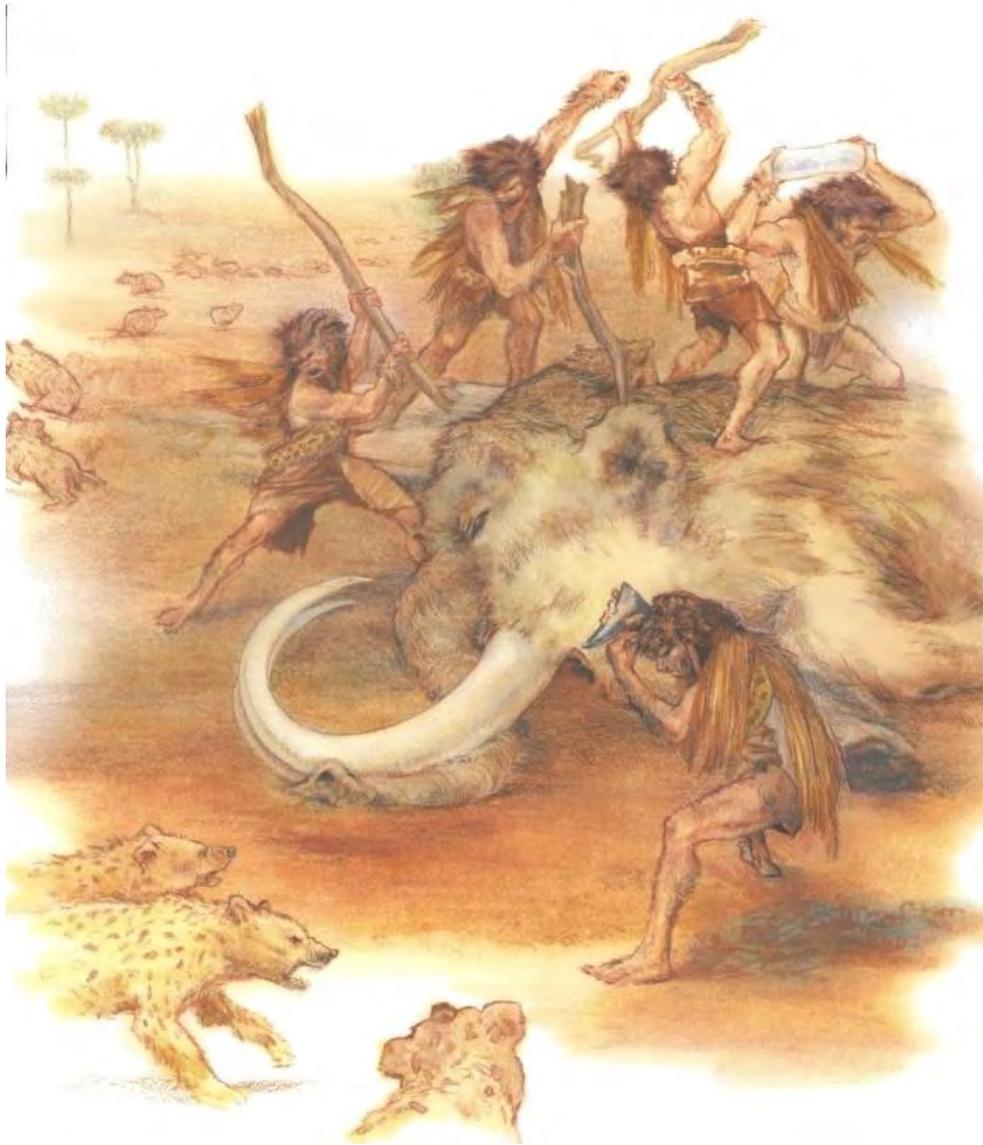
Ваш мозг похож на гигантскую корпорацию со множеством офисов; каждый офис выполняет свою, но связанную с ним функцию, помогая вам выжить и прожить здоровую, счастливую жизнь. Однако ваш мозг, похожий на мощную вычислительную технику, также способен превратиться в машину, которая может спровоцировать большие конфликты и даже развязать разрушительные войны. Мозг может создавать как локальные и ситуативные конфликты (например, между вами и вашими родителями), так

и серьёзные международные противостояния (между государствами), приводящие к огромным страданиям.

Эта книга была написана для того, чтобы показать вам, как мозг может заставить вас конфликтовать, и как защитить себя от своего внутреннего и внешнего насилия, отстоять мир и обрести согласие в отношениях с людьми. Я надеюсь, что, прочитав её, вы поймете, как возникают конфликты в нашей повседневной жизни, и как определённые мысли и действия могут провоцировать конфликты в мире. Я верю, что именно такое понимание приведет нас к реальному миропорядку и добродетели.

Читая эту книгу, старайтесь исследовать границы своего внутреннего пространства в поисках истины:

- 1) не останавливайтесь на достигнутом – следуйте за всеми зацепками, как детектив, разгадывающий тайну;
- 2) будьте хладнокровны и спокойны, как мастер карате, использующий свой разум, чтобы закончить бой до его начала;
- 3) задавайте вопросы до тех пор, пока ваше любопытство не будет удовлетворено. Задавая вопросы, вы включаете свет в тёмном уголке вашего сознания.



Мечь саблезубого тигра (рассказ)

Рёв саблезубого тигра свирепо звенел в мёртвой чёрной ночи. Человекообразные существа, наши далёкие предки, нервно сгрудились в маленькой пещере, их глаза насторожились. Они были напуганы и тихо изрекли своими голосами устрашающие звуки, чтобы хищник их не заметил. Луна ярко светилась на небосклоне. Вокруг людей густой тёмный лес. Зверь приближался, его запах уже ощущался в воздухе.

Один из дикарей в панике стал суетиться и беспокойно дёргаться. Остальные пытались отвлечь его и придержать от встречи с опасным зверем. Вдруг испуганный выбежал из неглубокой пещеры и завизжал от ужаса. Он попытался взобраться на высокие деревья, чтобы спастись от саблезубого убийцы.

Но внезапно прыгнувший клыкастый зверь схватил человеческое существо за шею. Его раздирающий крик наслал ужас на остальных его сородичей, ютящихся в своём временном укрытии. Вскоре несчастный был доведен до своей жестокой и насильственной смерти.

Наступил рассвет, зверя уже не было видно. Воздух был влажным от первобытного давящего и пугающего тумана. Крупные птицы летали над головой, издавая свои примитивные

крики и высматривая для себя добычу на земле. Люди медленно и осторожно двинулись, выбираясь из своего укрытия, вдыхая воздух и оценивая степень опасности. Эти тёмные, сутулые, волосатые существа выползали в только что наступивший новый день.

Бормоча звуки, полные предвкушения и тревоги, существа осторожно подползли к большой водяной дыре за густым лесом. Подойдя к воде, первобытные люди внезапно ринулись вниз с небольшого холма, крича при спуске. Животные поменьше людей стали быстро прятаться за деревья в поиске безопасных для себя мест. Человеческие существа стояли, почти полностью выпрямившись и размахивая руками, угрожали удаляющимся животным.

После осторожной разведки на месте водопоя небольшая группа села на корточки, чтобы напиться прохладной воды, одновременно не переставая осторожно и внимательно наблюдать за таящейся на опушке леса опасностью, на случай внезапного вторжения незваных гостей.

Долгое время эти человеческие существа доминировали в освоенной ими зоне выживания, охраняя её от любых неприятных сюрпризов. Сидя на берегу водопоя, они отбирали небольшие кусочки травы и листьев, обнюхивая каждый образец дикорастущего растения.

Позже утром группа медленно двинулась в подлесок в поиске дополнительных съедобных продуктов. Выйдя на поляну, они обнаружили огромных канюков, поедающих плоть слоноподобного существа, недавно убитого ещё более крупным хищником. Этот полусъеденный зверь привлек голодных падальщиков, которые дрались из-за останков. Первобытные люди с криком побежали навстречу хищникам, отгоняя их от еды. Они махали руками, бросали камни и кричали.

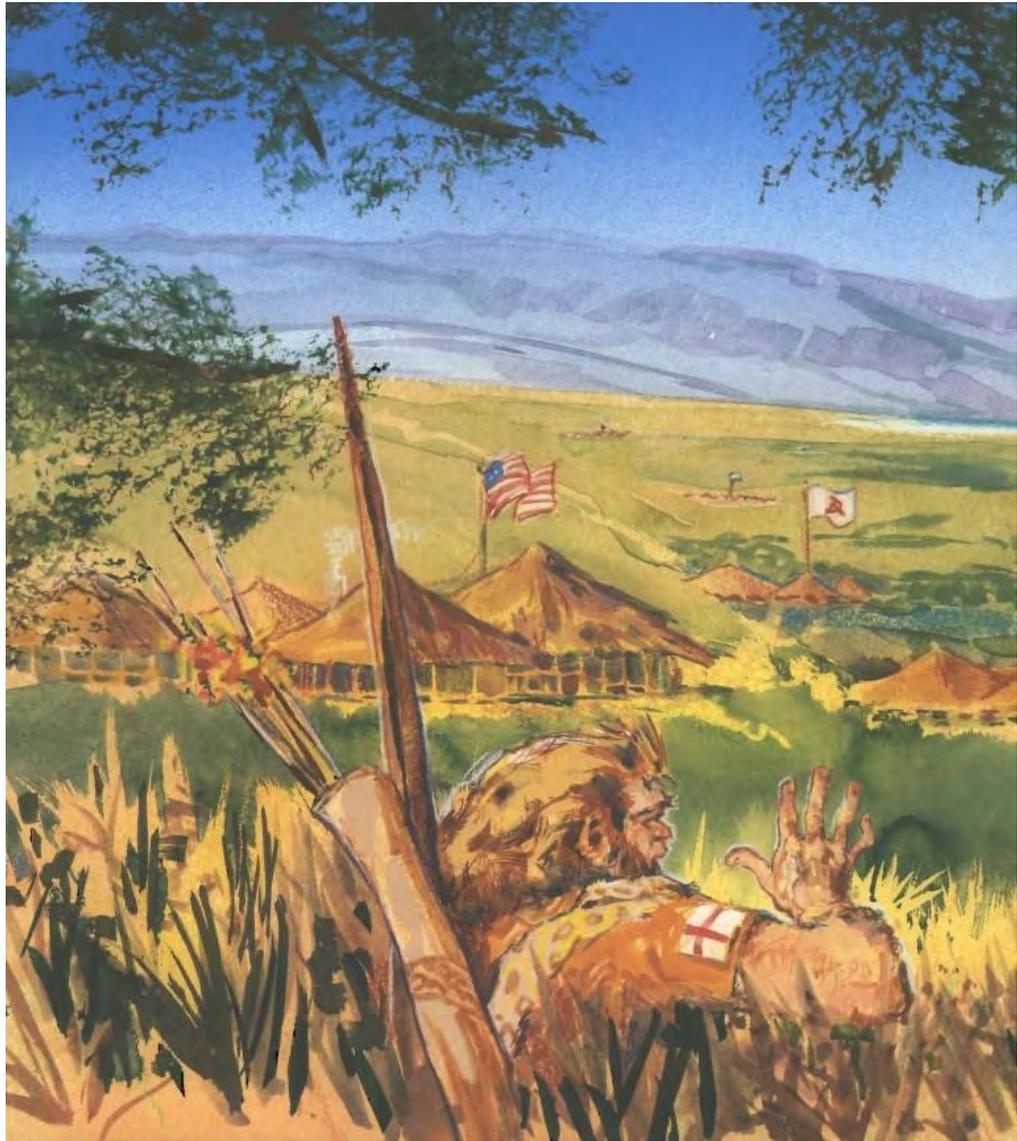
Время шло... Саблезубую кошку и двух её детёнышей на время прогнали. Между тем небольшая стая гиен пыталась приблизиться к оставшейся пище, чтобы вернуть свою добычу. Хотя люди были меньше и не могли сравниться своими размерами и силой с саблезубой кошкой и гиенами, они были более управляемы, работая вместе как одно племя, чтобы отгонять и удерживать крупных и жестоких животных. Вероятно, это будет долгожданный и полноценный обед для человеческих существ спустя длительный период их полуголодного существования.

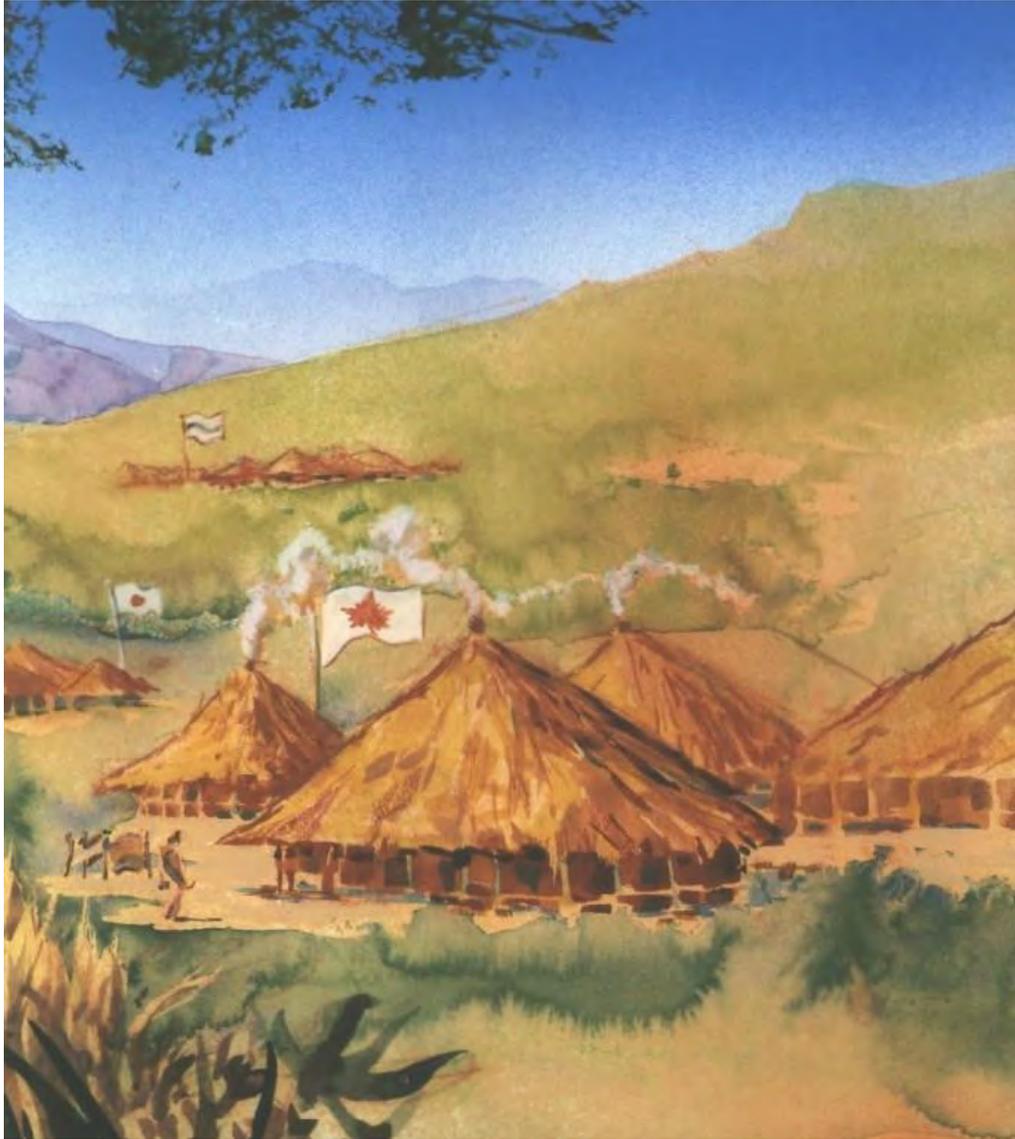
День близился к закату. Люди жадно ели, с тревогой наблюдая за другими голодными животными, которые при случае могли бы сделать своей добычей и самого человека.

Тем временем люди продолжали есть, собравшись и сгорбившись в защитном кругу и остерегаясь любого опасного

движения вокруг себя. Они ели так быстро, как могли, потому что солнце уже садилось, а ночь всегда была на стороне хищников. Могущественный саблезубый тигр мог вернуться в любой момент, и тогда жертв не избежать.





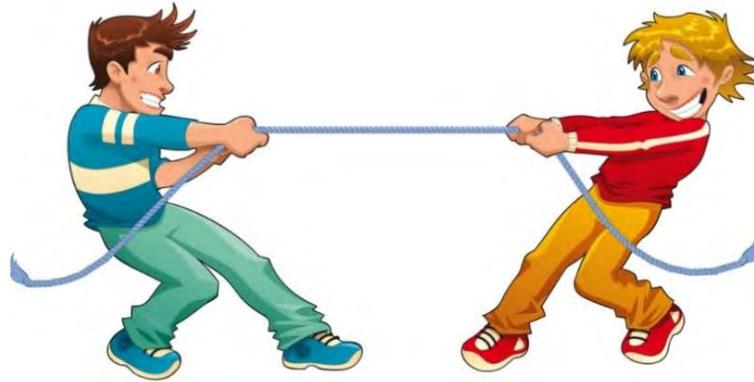


I. ЧТО ТАКОЕ ВОЙНА?

Глава 1

ЗЕМЛЯНЕ В БОРЬБЕ ЗА ВЫЖИВАНИЕ

- Прошлое, там, где выживание означало борьбу
- Настоящее время: человек продолжает сражаться
- Будущее: выживание может быть без борьбы друг с другом



Трудно поверить, что современный человек когда-то был обезьяноподобным существом. На эту эволюцию ушло несколько миллионов лет. Мы уже не те существа, которыми были в далёком доисторическом прошлом. Тем не менее, первобытность и сегодня остаётся с нами, ведь наша антропологическая природа во многом всё та же:

1. **Мы защищаем свои семьи** («Будь осторожен, переходя улицу!»).
2. **Мы территориальные существа** («Скажи Теду, чтобы не играл с моими игрушками в моём дворе!»).
3. **Мы конкурируем с другими представителями своего вида** («Ты не прав, а я прав!»).

Сегодня многие вещи, которые мы говорим и делаем каждый день, основаны на том же стремлении выжить.

Прошлое, там, где выживание означало борьбу

На протяжении всей истории человечества, когда жизненные запасы (такие как пища, вода и жилище) были ограничены, мы, люди, сражались друг с другом за них. Тысячи лет назад, когда наши предки жили изолированными племенами, им приходилось охотиться и убивать животных, чтобы выжить. Иногда отсутствие дождей приводило к засухе, а сильная жара вызывала пожар, уничтожая растения, которыми питались животные. Тогда всем живым существам приходилось двигаться дальше в поисках воды и пищи. Иногда одно племя забредало в охотничьи угодья другого племени, и это вызывало войну между ними. Войны тогда велись по биологическим причинам, по принципу «свой или чужой» – и всё во имя борьбы за пропитание.

Настоящее время: человек продолжает сражаться

Человек создал высокоорганизованную систему выживания – люди изобрели сложные машины, которые способны заменить человеческий труд. Сегодня производится

огромное количество пищи, и Землю населяют миллиарды людей. Но мы всё ещё боремся. Считаете ли вы, что сегодня мы боремся в силу биологических импульсов?

У нас и сегодня остаётся деление людей по этническим признакам – американцы, русские, африканцы, японцы, или по религиозному – католики, иудаисты, буддисты, мусульмане... Каждое сообщество как племя заботится и беспокоится в основном о своём народе. Когда одно племя забредает на территорию другого без разрешения, иногда разгорается война. Как вы думаете, мы всё ещё конфликтуем на основе наших биологических принуждений?

Я думаю, что наши современные «племена» конфликтуют и воюют, потому что они хотят выжить, но сегодня они сталкиваются друг с другом не по биологическим, а по *психологическим* причинам. Вместо того чтобы воевать за еду и кров, мы воюем за то, кто может купить *больше* еды или владеть лучшим домом, заполучить больше прав и ресурсов. Вместо того чтобы понять свои убеждения, мы настаиваем на том, что они единственно правильные, а убеждения других неправильные. Искажённые представления о себе и других порождают психологические конфликты, которые принуждают сражаться и убивать миллионы себе подобных. В этом смысле современный человек, со всеми его технологиями, всё ещё очень примитивен.

Будущее: выживание может быть без борьбы друг с другом

Разве не удивительно, что мы всё ещё принадлежим к сообществам, которые соревнуются и борются за право быть первыми и заполучить максимальные привилегии: моя школа против твоей школы, мой город против твоего города, моя страна против твоей страны? Все хотят быть победителями за выживание, но если мы действительно хотим выжить и проложить путь в будущее, нам придется изменить то, как мы живём и относимся друг к другу. *В прошлом человеку приходилось воевать, чтобы выжить. Сегодня наше выживание обеспечивается тем, чтобы не воевать.*

Технологии развиваются так быстро, что общение между современными народами / группами / индивидуумами происходит мгновенно. С помощью мобильных телефонов, интернета и видеосвязи одна часть населения планеты может связаться с любой другой частью за считанные секунды. Это создаёт ощущение, что между нами практически нет расстояния.

Когда в 1969 году астронавты впервые побывали на Луне и сделали фотографии Земли, мы впервые увидели мир как единое целое со стороны другого космического объекта. Все наши реки, озера, моря и океаны сообщались друг с другом, и

на этих фотографиях не было видно, где заканчивается одна страна и начинается другая. Эти фотографии показали нам, кто мы есть на самом деле, а именно – единая и живая планета людей, которые все вместе вращаются в огромном пространстве мироздания.

Мы действительно являемся одним глобальным человеческим племенем, и всё же мы продолжаем быть разделёнными через этнические, политические, языковые и религиозные ассоциации и, следовательно, всё ещё находимся в разрозненном состоянии под угрозой нескончаемых конфликтов. Там, где есть разделение, там всегда напряжённость, столкновение и борьба.



Глава 2

КОНФЛИКТ КАК ПРОТИВОСТОЯНИЕ

- Структура конфликта
- Конфликт – не праздник
- Конфликт вызывает разделение
- Глазами мира (рассказ)

В жизни есть много поводов для конфликта. Если вы хотите смотреть телевизор, а ваши родители хотят, чтобы вы делали домашнее задание, между вами может начаться конфликт. Когда ваш друг уговаривает вас заняться спортом, а вы хотите пойти в кино, между вами снова возникает напряжённость.

Иными словами, конфликт – это то, что происходит с нами в момент разногласия. Это может быть спор, обида, придирка, оскорбление, измывательство и даже война, но у всего этого есть начало – оно в нашей голове, точнее в нашем сознании. Конфликт в мыслях может начаться с малого и быстро исчезнуть, но зачастую незначительная напряжённость, вызванная несоответствием воспринимаемых нами образов, способна перерасти в большую драку и войну. От того, как мы справляемся с конфликтом внутри себя, зависит то, как будут развиваться события вокруг нас.

Структура конфликта

У всякого конфликта есть своя базовая структура, так же, как и у любого строения. Вы знаете, что у каждого дома есть свой структурный порядок – фундамент, каркас и крыша, которые определяют, как будет выглядеть внешнее строение. Внутренняя структура нашего конфликта, состоящая из

причин, позиций и интересов, будет определять, как себя проявит конфликт. Если, например, кто-то задевает ваши чувства, и вы злитесь, то ваши задетые чувства являются причиной вашего гнева.

Подобно тому, что внешние очертания дома являются отражением внутренней структуры здания, внешние (видимые) проявления конфликта, определяемые как *симптомы*, являются результатом более глубоких внутренних причин. Если использовать приведённый выше пример, то ваш гнев – это *симптом* ваших обид. В любой конфликтной ситуации большинство из нас видит симптом, но не всегда видит причину. Взгляд на причину помогает нам понять суть конфликта и, тем самым, скорее его остановить.

Вспомните, когда вы в последний раз конфликтовали с кем-то и с чего начались ваши разногласия?

1. Что вы хотели? Что хотел ваш оппонент?
2. Что могло стать поводом для разногласий – слово, жест, поступок, позиция?
3. Что было *причиной* разногласий?
4. *Думали* ли вы о том, о чём говорили?

5. *Выслушали* ли вы точку зрения другого человека? Какова она была? (Был ли ваш оппонент чем-то разочарован? Опечален? Рассержен?)
6. Как вы думаете, было ли это чувство *симптомом* того, чему он противостоял?
7. Как вы думаете, что было *причиной* неприятия вашей позиции?
8. Если бы конфликт начался сейчас, вы вели бы себя иначе и сказали бы что-нибудь другое? Если да, то, что и почему?

Эти вопросы могут помочь вам в любом разногласии с другом, членом семьи, даже с самим собой. Обращайте внимание на то, что вы по-настоящему хотите, чего хочет другой человек, отстаивающий свою позицию. В чём состоят ваши интересы? Как лучше себя вести, контролировать то, что говоришь человеку, который мыслит иначе? Всё это важно для понимания конфликта.

Конфликт – не праздник

Однажды я гулял по своему району после полуночи. Я живу в маленьком городке, где безопасно гулять по ночам. На улицах было тихо, а в воздухе витали ароматы весны. Ярко

светила луна, и стояла глубокая тишина. Мне нравится гулять, когда все спят. Когда мозг спокоен, больше возможностей для понимания.

Во время прогулки я осознавал, насколько все спокойно. Не было ни конфликтов, ни насилия. Полная безмятежность. Как будто все уехали в отпуск. Меня вдруг осенило, что война заканчивается, когда люди ложатся спать! На следующее утро меня разбудил яростный шум машин – металлических коробок, управляемых людьми, которые соревнуются в конкурентной борьбе друг с другом на дорогах, чтобы провести восемь, десять или больше часов с мыслью о том, как стать единоличным победителем. Праздник закончился.

Именно тогда я понял, что конфликт – это повседневное событие, которое люди сами же и создают. Жизнь предстаёт как поле битвы: где люди, следуя эмоциональным порывам, сражаются между собой вопреки здравому смыслу. Мы боремся за то, чтобы быть первыми в очереди или получить место на парковке. Иногда мы боремся за то, чтобы получить компенсацию или признание за свою работу. Иногда жизнь кажется одной большой дракой.

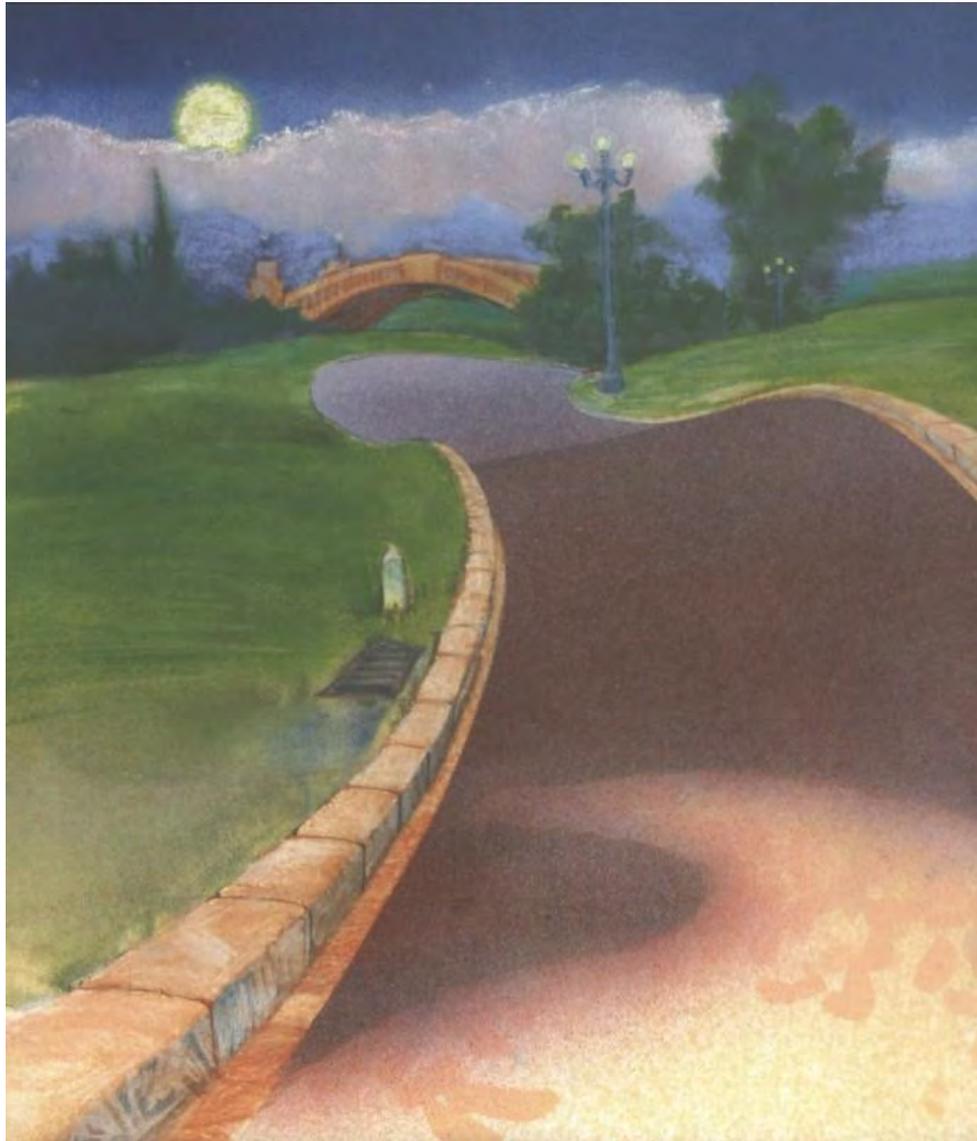
Конфликт вызывает разделение

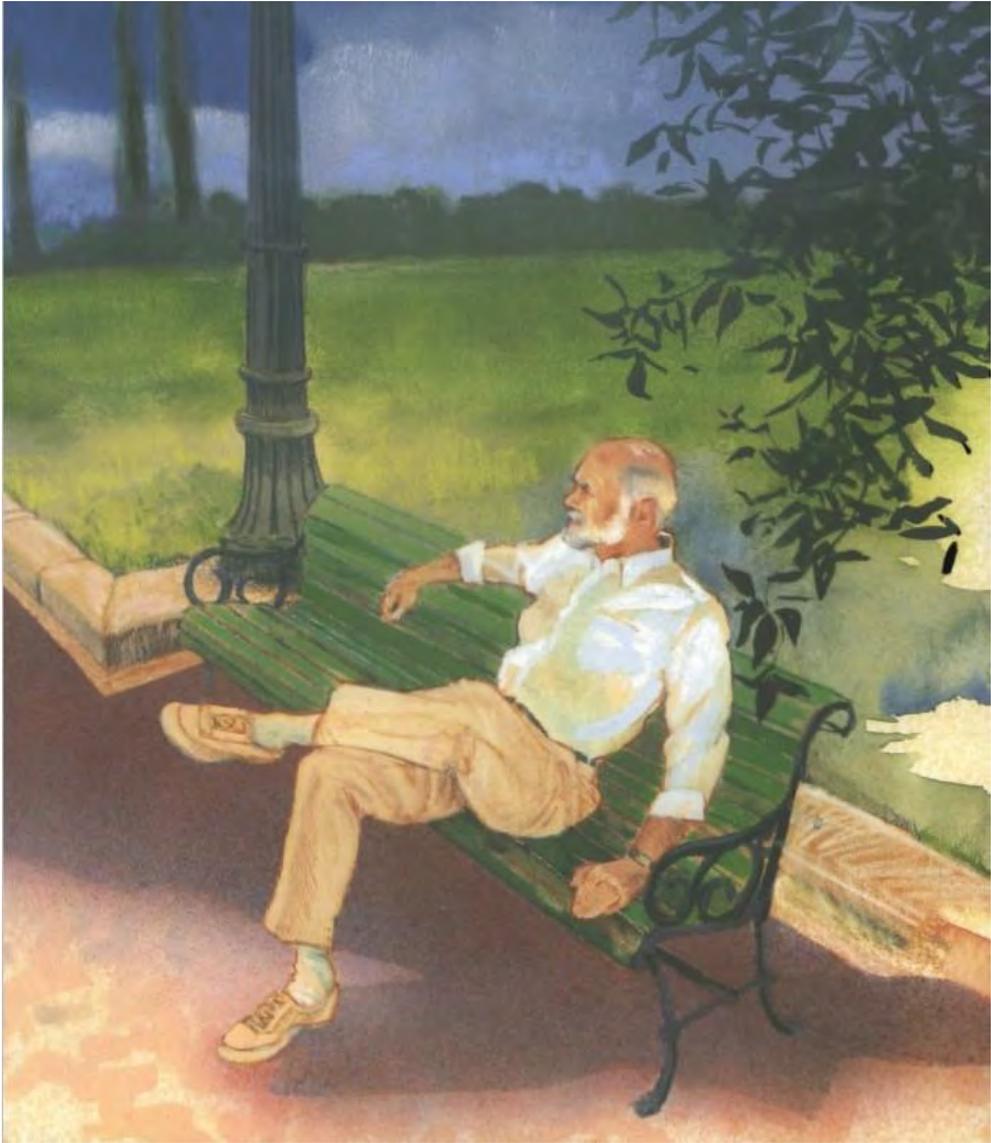
Главная проблема конфликта в том, что он разделяет людей вместо того, чтобы сближать их.

Если мы хотим, чтобы люди когда-нибудь объединились, нам придётся прекратить борьбу. И единственный способ сделать это – научиться понимать, почему мы вообще ссоримся.

Конфликт между одним и другим человеком, конфликт между Россией и Соединёнными Штатами, по существу, мало чем отличаются. Если вы сможете понять, что стало причиной конфликта между вами и вашим другом, тогда вы сможете *понять*, почему США и Россия не могут найти согласие между собой.

Чтобы помочь нам достичь этого понимания, следующий раздел начинается с рассказа «Глазами мира», в котором молодая девушка видит мир там, где его, казалось бы, нет. Эта история показывает, что то, что вы видите есть то, что вы получаете.





Глазами мира (рассказ)

Представители двух стран стояли в большом зале в одном из крупных городов США. Они приехали издалека, из стран, которые находились в состоянии войны. Их страны сражались на протяжении веков – одна и та же война снова и снова, семья за семьёй умирали за одно и то же дело, именуемое Свободой. Они воевали друг с другом, и это оставило след в истории.

Теперь они оказались лицом к лицу в одном пространстве. Они начали нервно ходить по комнате. Они собрались без привычного оружия и формы, и без военных регалий трудно было понять, кто есть кто. Ни у кого не было званий. Никто не носил медалей. Они были одеты в похожую одежду – рубашки, брюки, куртки в американском и европейском стиле.

Но ни одна из сторон не видела сходства. Они видели только различия. И они спорили в большом зале и с большими эмоциями о войне и мире.

– *Вы* – террористы! Мы – борцы за свободу! – говорила одна сторона.

– Нет, нет! *Мы* – борцы за свободу! *Вы* – террористы! – отвечала другая сторона.

Они сыпали быстрыми тревожными словами – как пулями из пулемета.

– Это наша Святая Земля. *Наши* Священные Писания говорят нам, что эта земля – *наша*.

– *Мы* – избранные! – отвечала другая сторона.

– Нет! *Наши* предки были здесь раньше ваших. Видите, так написано в нашей Священной книге. Бог на *нашей* стороне!

– Ваш Бог – ложный. Наш Бог – единственный истинный Бог! – кричала в ответ другая сторона в гневе. – Любой, кто не верит, что земля принадлежит нам, – враг и должен умереть!

– Нет, нет. Наш закон говорит, что *вы* – враги!

И так продолжалось неделями в этих «переговорах», дискуссиях, призванных привести к соглашению. Но никакого соглашения достигнуто не было.

Происходящее освещалось в мировых новостях. «Эксперты» брали интервью у обеих сторон, затем писали репортажи и книги-бестселлеры на эту тему. Эти эксперты выступали по телевидению, радио, в колледжах и университетах, обсуждая сложные причины, по которым переговоры не дали результата. За свой анализ они были вознаграждены деньгами и почестями по всему миру. Тем временем, однако, споры продолжались, и война продолжалась.

Однажды молодая девушка впервые посетила переговоры вместе со своим отцом, который находился на военной службе. Она была удивлена непримиримостью сторон.

– Папа, почему они так боятся друг друга? – спросила она.

– Они не боятся, – ответил отец, смущенный ее замечанием.

– О чём они кричат? – спросила она.

– Каждый из них верит в своего Бога и свою страну, и они пытаются решить проблемы войны, – ответил отец.

– Что? – сказала девочка. – Я думала, они ненавидят друг друга, потому что каждый из них хочет лишиться оппонента лица.

– О, нет, они стараются не быть врагами, несмотря на различия.

– Как они могут быть врагами, – вопрошала девочка, – ведь они выглядят, ворчат и говорят совершенно одинаково?

Вот так, в самом деле, нельзя не признать того, что конфликт обезличивает людей, и в драке противники становятся неразличимыми в своём неприятии друг друга. Борьба с соперником уподобляет тебя тому, с кем ты борешься, против чего выступаешь.



II. КАК НАЧИНАЕТСЯ КОНФЛИКТ?

Глава 3

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ КОНФЛИКТЫ И ВОЙНЫ

- Что такое обусловленность?
- Единственное поведение, которое мы знаем
- Как мы обусловлены?



Девочка из предыдущей истории могла видеть, что представители двух стран во многом похожи друг на друга. Ей казалось, что у них были все основания для дружбы. Однако представители этих стран видели только различия и считали себя врагами. И становясь врагами, уподоблялись друг другу. Как два восприятия одной и той же ситуации могут быть настолько разными в представлениях похожих в своей агрессии противников? Ответ таков: обусловленность.

Что такое обусловленность?

В повседневной жизни мы подвергаемся влиянию окружающей среды. Это влияние и есть «обуславливание». Мы

приучены чистить зубы каждый день; мы приучены переходить улицу на зеленый свет и останавливаться на красный; мы приучены аплодировать «героям» или «героиням» и свистывать «злодеев».

Обусловленность означает, что нас *научили думать* определённым образом. Например, дома вас приучают думать и действовать так, как это делает ваша семья. В школе ваши учителя и друзья влияют на ваши мысли и поступки. Если вы посещаете занятия по каратэ, вас обуславливают принципы, преподаваемые там, и люди в вашем классе. Каждая группа предлагает свои способы думать и действовать, которые признаются самыми «правильными» или «хорошими». Нас учат этим способам, потому что наши друзья и семья считают их таковыми, полагая, что именно таким образом мы лучше всего обустроимся в жизни. Мы действуем так, потому что хотим понравиться окружающим.

Когда у людей разные представления о том, что такое «правильно» или «хорошо», возникает разделение. Условности создают стереотипные убеждения, а неосмысленные убеждения разделяют людей, вызывая конфликты как на индивидуальном, так и на глобальном уровне. В рассказе «Глазами мира» представители двух разных национальных групп имели предосудительные убеждения друг о друге, что принуждало их к воинствующей оппозиции и взаимному неприятию. Однако

есть и другой тип разделения, который происходит внутри одного человека в том случае, когда он идентифицирует себя с двумя разными противоборствующими группами (типами). Такое разделение называется внутренним конфликтом.

Индивидуальный пример:

Вы и ваши друзья хотите изучать каратэ. Однако ваша семья не хочет, чтобы вы брали уроки из-за боязни того, что вы можете пораниться. Эта разница между вами и вашими родителями может стать причиной серьёзного конфликта. Вы хотите присоединиться к своим друзьям и научиться каратэ, но не хотите слушаться своих родителей. Стереотипные представления о каратэ внушили вашим родителям, что данный вид спорта связан с насилием, но вы и ваши друзья считаете по-другому, находя в каратэ для себя лишь полезный способ эффективной защиты.

Глобальный пример:

Одна «группа» (племя, народ, класс) людей идентифицирует себя с определённым образом жизни через те или иные формы ритуала, передаваемые веками. Она вступает в контакт с другими «группами», которые идентифицируют себя с иным, возможно, противоположным образом жизни. Каждой «группе» было внушено считать себя особенными.

Однако *все* люди по своей антропологической природе схожи независимо от цвета кожи, от своей национальной, религиозной или иной принадлежности. Как только люди забывают об этом общечеловеческом сходстве, объединяющем их, и видят лишь свои исключительные различия, ставящие их выше других, тут же наступает раскол и разделение в отношениях, возникает конфликт. Одна «группа» говорит: «*Мой* путь правильный! *Мы* – избранные!» А другие «группы» говорят то же самое, но наоборот. Так кто же прав, а кто нет? Может ли каждая группа быть признанной «правильной»? Возможно ли иметь лишь для себя исключительный статус «избранного»? Этот путь напрямик ведёт к конфликту и становится источником межнациональных распрей и войн. Нам следует помнить, что у всех людей, независимо от того, к какому народу они принадлежат, один дом – планета Земля. И все в равной мере ответственны за мир, согласие и благополучие в этой общечеловеческой обители. Отделяя себя от других, человек (группа) ослабляет свою связь с миром и в конечном счёте обрекает себя на конфликт с ним.

С чего начинается воспитание? Маленьких детей родители заставляют ложиться спать в определённое время. Что ими движет? Возможно, родителям нужно освободить вечер для себя, или они знают, что утром надо рано вставать, и потому требуется хороший сон. Родители не всегда

раскрывают свои причины, но они «обуславливают» нас, вольно или невольно принуждая соответствовать определённым сложившимся правилам, привычкам.

Когда мы подрастаем, нас приучают делать много вещей – некоторые из них действительно защищают нас от потенциального вреда, опасности («Смотри в обе стороны, прежде чем переходить улицу!»), и без этих наставлений не обойтись. Но некоторые, как можно предположить, являются определённно излишними и мало чего дают для нашего же блага («Доедай всю еду на своей тарелке!»).

Нас просят убирать свои комнаты, быть добрыми к другим людям и слушаться старших. Некоторые взрослые считают, что эти действия делают нас «хорошими» детьми. Таким образом, на протяжении многих лет нас приучают соответствовать образу «хорошего», и мы стараемся быть достойными его. В чём-то это, безусловно, правильно. Но иногда возникают на этом пути и непредвиденные психологические неувязки и сложности.

Действительно, следование тому, что нам говорят, само по себе может проявляться по-разному. Во многих случаях советы и наставления необходимы. Однако не все благие намерения остаются таковыми по своему завершению. Например, родители хотят, чтобы мы всегда доедали свою еду на столе, но если делать это постоянно – можно заполучить от

такого принуждения проблемы с ожирением или болезнями. На самом деле, сам человек лучше других знает, сколько пищи необходимо для его организма. И внешнее принуждение может принести только вред.

Дружелюбное отношение к людям – это «позитивное» поведение – то, чему большинство из нас учат, но есть такая вещь, как избыточная доброжелательность по отношению к «нехорошим людям», к тем, кто в силу своих агрессивных свойств дружелюбия не достоин. Безоглядная доброжелательность может быть выражением конформизма, соглашательства, угодничества и не способна защитить нас от конфликта. Кроме того, если мы приучены быть во всём и ко всему дружелюбными, такая неразборчивость может привести нас к опасной незащищённости, к примеру, от девиантного поведения безответственного хулигана. Мы также переживаем внутренний конфликт, если наши благие побуждения не оправдались, или кто-то нас разочаровал.

Обусловленность или навязывание определённых стереотипов восприятия начинается с самого раннего возраста – когда мы впервые получаем вознаграждение или наказание за своё поведение. Наши родители, учителя, религиозные и политические лидеры – все они хотят, чтобы мы вели себя определённым образом, в соответствии с заданным шаблоном. Быть «хорошим» может означать быть хорошим американцем

или хорошим русским, хорошим христианином, католиком, буддистом или иудеем. Таким образом, быть «хорошим» означает действовать в соответствии с определённым мышлением (верованиями) конкретного общества, в котором мы живём. Если вы выросли православным в России, а я протестантом – в Америке, то нас разделяют разные убеждения. Эти убеждения при определённых условиях могут быть согласованы, но и могут быть причиной конфликта.

Быть «хорошим» – значит вести себя так, как принято считать *нужным*. То, как мы должны себя вести, формируется нашими убеждениями. В свою очередь, наши убеждения определяют наши отношения с другим человеком (группой), и эти отношения обуславливают наши действия. Если мы – два и более индивидуумов разных культур, понимаем и принимаем наши различия, которые обусловлены особенностями каждого конкретного национального мировосприятия – то мы способны контролировать своё поведение и успешно справляться с вызовами наших несовпадающих ментальных образов в восприятии друг друга. И тогда в выигрыше оказываются все участники взаимоотношений. Но если у нас есть установка, что «наш путь» лучше или в чём-то превосходит другие, и только поэтому мы имеем право всех поучать, то руководствуясь этим пагубным убеждением (предрассудком), мы, по сути, создаем конфликт и даже можем развязать войну.

Единственное поведение, которое мы знаем

Проблема в том, что для многих из нас конфликт/война – это привычное поведение, которое мы знаем. В чём причина? Нас всюду преследуют образы насилия, куда бы мы ни посмотрели – на экране телевизора, в сводках новостей, в кинотеатре, в интернете, в навязчивой рекламе и пр. Жить в современном мире сложно и беспокойно, всякий раз приходится пребывать в той или иной конфликтной ситуации. Можно подумать о том, что мы окружены конфликтами, и многие из нас склонны ошибочно воспринимать войну как эффективное решение конфликта.

1. Каждый день в новостях показывают войну в той или иной части мира, освещают скандалы и конфликты в светских тусовках, семейные ссоры между родителями и детьми, которые причиняют друг другу боль.

2. В кинотеатрах и на телевидении показывают боевики о супергероях, воинах-победителях, кровопролитных сражениях.

3. Военные комиксы в газетных киосках полны насилия.

4. Преступность и наркотики – в сводках новостей.

5. В магазинах детских игрушек большой отдел отводится «арсеналам войны» – продаются игрушки всех видов оружия, которые только можно себе представить: пистолеты, винтовки, пулеметы, пушки, танки, истребители, ножи и другие орудия разрушения.

6. Компьютерные игры или игровые автоматы воссоздают миниатюрные войны, которые культивируют в голове человека образы насилия и порождают нетерпимость, посягательства и агрессию.

Помните, мы говорили: человек «что видит, то и получает»? Как вы думаете, действительно ли возможно, через просмотр боевиков возбудить в человеке желание воевать? Если дети видят игрушечное оружие в продаже и читают комиксы, в которых люди убивают друг друга, как вы думаете, начинают ли они верить, что насилие приемлемо?

До сих пор вы, возможно, не задумывались о своей обусловленности и о том, как она управляет всеми нами. Вы ведёте себя определённым образом, потому что это единственное поведение, которое вы знаете. На последующих страницах у вас будет возможность изучить своё поведение, чтобы выяснить, способно ли оно вызвать конфликты и что вам нужно сделать, чтобы их не допустить?

Как мы обусловлены?

Теперь вы знаете, что люди всегда верят в определённые вещи, потому что нас всех «обусловили» верить в них. Люди обуславливают нас, а мы обуславливаем других. Но знаете ли вы, как мы это делаем?

Если у вас есть собака, вы, вероятно, знаете, что её можно «заставить» перевернуться, предложив ей печенье. Собака переворачивается, потому что хочет получить лакомство; это лакомство – *награда* для собаки. Собаку также можно обучить *наказанием*. Если вы заберёте у собаки лакомство, вы также можете заставить её делать то, что вы хотите; чтобы получить лакомство обратно, собака будет слушаться.

Когда мы хотим, чтобы *люди* вели себя определённым образом, мы, по существу, делаем то же самое. Мы либо награждаем, либо наказываем. Мы предлагаем любовь или её отбираем. Мы предлагаем подарки или угрожаем тем, чего можно лишиться. Мы добры или проявляем свой гнев в стремлении добиться подчинения.

Когда вы были ещё ребёнком, ваши родители вознаграждали вас за самые простые вещи. Например, они дарили вам любовь и внимание, когда вы улыбались. Когда они не хотели, чтобы вы что-то трогали, они могли нахмуриться и громко сердитым голосом сказать: «Нельзя!», «Не делай

этого!» Своего рода это было «наказание» за то, что вы делали то, чего они не хотели.



Удовольствие от наград

Когда я думаю о вознаграждении, я вспоминаю шоколадное мороженое, поездку в любимое место, особый подарок или памятную дружбу. А вы когда-нибудь предлагали кому-нибудь вознаграждение за то, что было сделано для вас? Предлагал ли вам кто-нибудь вознаграждение за сделанное вами? Что это было? Подумайте о вознаграждении и о том, что вы почувствовали, когда получили его. Побудило ли это вас сделать то же самое снова, чтобы получить вознаграждение?

Боль от наказания

Когда я думаю о наказании, я думаю о физическом нападении, угрозах, обзывании или обидных словах. Вас когда-нибудь за что-то наказывали? Случалось ли вам быть наказанным за непослушание? Если да, что это было за наказание? Наказанием также может быть показательная отстранённость от вас – например, с вами не разговаривают, не ходят в кино или не пускают на вечеринку. Наказание, которое вы получили, заставило ли вас сделать или не сделать что-то снова?

Вопросы:

1. Принуждали ли вас следовать определённому поведению?
2. Какие вещи вам приходилось делать?
3. Как вы думаете, почему вам приходилось (вы были обусловлены) исполнять требуемое от вас?
4. Склонны ли вы поощрять друга за оказанную услугу? Как бы вы это сделали?
5. Расположены ли вы к наказанию кого-то за то, что он «задел вас за живое» или оскорбил вас? Как бы вы поступили?
6. Назовите какое-нибудь одно действие, которое заставляет вас чувствовать себя хорошо.
7. Назовите вид деятельности, который не приносит вам удовольствия.
8. Каким образом обусловленность может заставить вас конфликтовать?
9. Приходилось ли вам отделять себя от других людей?
10. Какие убеждения у вас есть:
а) профессиональные, б) религиозные,
в) национальные?
11. Сближают ли вас эти убеждения с людьми?

12. Могут ли убеждения создать цельный, неразделённый мир?

Важно помнить: не всякая обусловленность приводит к конфликтам. Некоторые условия, правила и требования необходимы, чтобы помочь нам выжить – например, переход улицы в обозначенном месте, уважение к старшим, помощь нуждающимся и др. Всё это есть позитивная обусловленность, которая помогает нам жить и строить правильные отношения друг с другом. Однако есть также негативная обусловленность, которую мы не всегда осознаем и которая разделяет людей на противоборствующие группы и создает конфликты. Эта книга поможет вам увидеть разницу между конструктивной (или здоровой) обусловленностью и деструктивной (или нездоровой) обусловленностью, препятствующей миру, добру и взаимопониманию.



Глава 4

КОРНИ ВОЙНЫ

- Война начинается с одного, но нужны двое
- Насколько важна победа?
- Чему нас может научить проигрыш?

Из-за нашей обусловленности мы все были *ранены* как физически, так и эмоционально, и эта боль вызывает у нас чувство конфликта. Поскольку нас беспокоит ощущение конфликта, мы заставляем свой мозг защищать нас. Конфликт – это угроза нашему выживанию. Независимо от того, куда мы идём и что делаем, это постоянно присутствующий механизм нашей самозащиты, который почти всегда с нами.

Иногда одна-единственная мысль, обращённая в прошлое, может вызвать конфликт, потому что пережитое напоминает нам о другом времени, когда нам было больно или страшно. Бывает, что даже одно слово заставляет нас конфликтовать. Оно ранит наши чувства, пугает нас, заставляет отождествлять себя с «плохим» или «неправильным» поведением.

Война начинается с одного, но нужны двое

Каким бы мелким и незначительным ни казался такой конфликт, он может легко перерасти в полноценную войну. Война начинается с одного человека. Человек может не осознавать этого, невольно запуская маховик насилия, но именно с него начинается большая вражда, рознь и беда.

Знаете ли вы, что в любом разногласии, которое временами происходит с членами одной семьи или с друзьями, все начинается примерно так:

1. Кто-то говорит или что-то делает не так, как воспринимают другие и тем самым вынуждает их негодовать. Пробуждаются негативные (обидные) чувства. Например, люди могут сказать: *«Как ты мог сделать такую глупость?»*, *«Мы от тебя этого не ожидали»*.

2. Слово «глупость» в ваш адрес провоцирует вас защищаться или нападать. Вы ощущаете себя «униженным», «плохим» или «недалёким» человеком. Вам больно, иногда вы злитесь. Эти чувства вызывают у вас желание «отомстить» вашему обидчику. Мысль о мести сама по себе деструктивна, она ведёт к агрессии и понуждает вас нападать. Когда это происходит, ваши агрессивные чувства могут вылиться в агрессивные слова. Вы отвечаете: *«Не такой глупый, как ты! Что у тебя за мозги?»*, *«Сам такой! Посмотри в зеркало!»*

3. Другой человек, не понимая, что задел ваши чувства, внезапно ощущает себя «атакованным». Он думает: *«Что бы это значило?»*, *«Как мне вразумить этого дураля?»*, *«Я ненавижу таких болтунов!»* Эти мысли небезобидны. Они такие же агрессивные, как оскорбительные слова и действия.

Жестокие мысли приводят к жестоким словам: *«По крайней мере, у меня есть мозг, идиот. Ты зачем оправдываешься?»*

4. Конфликт разгорается, нарастает вражда и насилие.

Войну всегда начинают с какой-то одной точки зрения, но для войны нужны как минимум двое.

То же самое относится и к внутренним конфликтам. Чтобы разжечь «войну» в вашем мозге, нужны хотя бы две противоположные мысли. Если у вас одна мысль («Я хочу работать после школы, чтобы зарабатывать деньги»), то места для конфликта нет. Но если у вас есть два противоположных устремления («Я хочу работать после школы, чтобы зарабатывать деньги, но если я буду работать, то мои оценки могут пострадать»), то начинается ментальное перетягивание каната.

Насколько важна победа?

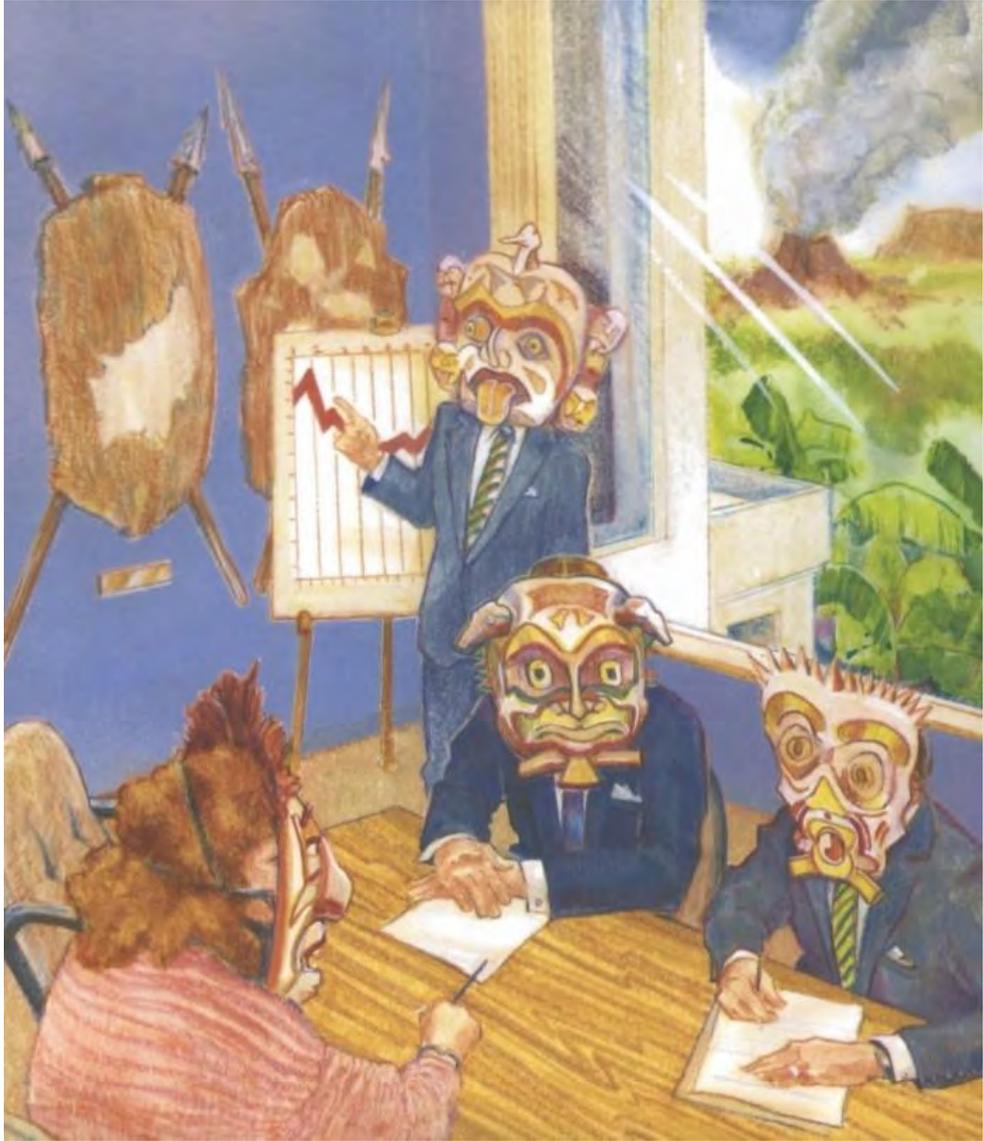
Ввязавшись в войну, физическую или ментальную, каждая сторона стремится «победить». Это всё тот же инстинкт выживания. И если одна сторона побеждает, значит другая должна проиграть. Такова природа войны – есть победитель и проигравший.

Мы, люди, думаем, что для того чтобы достичь успеха, мы должны бороться за победу. Мы превращаем свою жизнь в

спортивное состязание, которое длится 24 часа в сутки. Школы устраивают конкурсы, чтобы ученики *соревновались* друг с другом за лучшие оценки или наибольшее признание. Они говорят, что такая конкуренция полезна для здоровья и побуждает учеников работать усерднее.

Бизнес-офисы поощряют конкуренцию между коллегами. Они предлагают повышение зарплаты, премии и отпуска в качестве призов за привлечение постоянных клиентов, продажу *наибольшего* количества продукции, создание *лучшей* рекламной кампании. Сотрудников поощряют «отбирать» бизнес у других или выполнять чужую работу. Людей, которые ищут и находят руководящие должности для своих компаний, называют «охотниками за головами» – звучит как эхо первобытности!

Вспомните о том времени, когда вы были свидетелем конкуренции – что вам приходилось испытать?



Вопросы:

1. Наблюдаете ли вы конкуренцию в школе или дома?
2. Какие виды конкуренции вы видели в школе?
3. Состязаетесь ли вы в каких-то вопросах дома с членами семьи?
4. Существуют ли здоровые виды конкуренции, которые могут помочь вам стать сильнее?
5. Существуют ли нездоровые виды конкуренции, которые вызывают конфликты между людьми?
6. Вспомните, как и почему люди боролись в первобытные времена? За что они боролись?
7. Видите ли вы сходство между ссорами, которые вы ведёте в своей семье, и ссорами, которые происходили между первобытными существами?

Чему нас может научить проигрыш?

Мы любим побеждать и ненавидим проигрывать. Большинство из нас приучены к тому, чтобы знать «что такое хорошо, и что такое плохо», стремиться стать «лучшими», упорно трудиться, чтобы добиться успеха. Иногда мы боимся, что если мы не будем хорошо работать, мы не будем «успешными», и тогда мы кому-то разонравимся или кто-то

лишит нас определённых привилегий. Взрослые иногда боятся, что у них отнимут их бизнес, работу, будущее. Если они потеряют работу, как они будут оплачивать счета, содержать дом, заботиться о себе и о близких?

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему вам не нравится проигрывать? Я знаю, что мне не нравится быть побеждённым, потому что это состояние заставляет меня ощущать себя жертвой, думать о том, что сделал «не так», будто я неудачник, «слабак» и совсем не так хорош, как мог бы быть. Когда я «проигрываю», я иногда боюсь, что кто-то подумает, что я «плохой», «глупый», или «некомпетентный» и от меня надо держаться «подальше».

А как у вас? Когда вы соревнуетесь – в спорте или в тесте по правописанию – боитесь ли вы потерпеть неудачу?

1. Что бы случилось, если бы вы играли в важную игру и проиграли?
2. Как бы вы себя чувствовали?
3. Испугались бы вы? Если да, то чего?

Проигрыш может многому научить. Когда вы проигрываете, вы узнаете, что вы не так сделали. Опыт поражения учит вас начинать все сначала и подходить к своей цели с другой точки зрения. Новая точка зрения зачастую помогает вам понять, как исправить ситуацию, и в следующий раз вы поступите гораздо лучше. Если вы приучили себя играть

по определённым шаблонам и проиграли, у вас появляется шанс открыть для себя новый способ игры, который приведёт вас к успеху.

Слушали ли вы когда-нибудь профессиональных спортсменов после того, как они потерпели поражение? Они становятся аналитиками и философами. Они смотрят на то, как они играли, *анализируют* свои действия, которые могли повлиять на проигрыш, *думают* о том, как играли их соперники, и работают над тем, как сделать свою игру сильнее в следующий раз. Победа – это здорово, но вы не узнаете и половины того, чему научились.

Вопросы:

1. Какие у вас есть воспоминания о победе в вашей жизни? Что вы ощущали, когда побеждали? Чему вы научились?
2. Какие у вас есть воспоминания о проигрыше? Что вы ощущали, когда проигрывали? Чему вы научились?

Практикум:

Поговорите с людьми о победе и поражении. Спросите их, о чём они думали, когда проигрывали в игре или споре. Составьте два списка: (1) «Чему люди научились благодаря победе» и (2) «Чему люди научились благодаря поражению». Посмотрите и подумайте, чем эти два списка отличаются.

Помните:

Попробуйте обнаружить корень конфликта внутри себя. Отличаетесь ли вы от других людей? Разве не все люди в основном реагируют одинаково? Разве не все мы страдаем, чувствуем боль и защищаемся от неё?

В этом смысле, когда мы смотрим на себя, мы смотрим на весь человеческий род. Если мне больно и я защищаюсь от этой боли, разве не то же самое делают, испытывая боль, и все другие люди? Таким образом, «моя» обида – это ваша обида; индивидуальная обида – это обида свойственная всему человечеству.

Кроме того, если я реагирую гневом и агрессивной самозащитой на «свою обиду», думаете ли вы, что нации (большие группы людей) могут поступать таким же образом? Если я в гневе ударяю вас, потому что вы меня обидели, допускаете ли вы, что страны с руководящими ими людьми, делают то же самое? Разве корень антропологического конфликта не во всех нас? Зная это, мы можем подойти к вопросу войны и мира совсем по-другому, более творчески.

Если мы поймём, почему нам причиняют боль, и что заставляет нас защищаться от неё, мы увидим корни конфликта, насущную необходимость нашей внутренней психологической коррекции для того, чтобы не допустить беспорядка, мести и насилия в мире.

Глава 5

НАШИ МЫСЛИ И ДЕЙСТВИЯ МОГУТ ВЫЗВАТЬ КОНФЛИКТ

- Реакция на конфликт: «бой или бегство»
- Угроза, которая заставляет нас сражаться
- С чего начинается мир?

От того, что вы думаете о себе и других людях, будет зависеть ваше поведение и система принятия решений. При встрече на улице с человеком, который причинил вам вред, у вас есть три основных способа, отреагировать на это:

1. Вы рассержены и *считаете*, что должны бороться и попытаетесь это сделать.
2. Вы рассержены, но *считаете*, что не должны драться и готовы обойти своего недруга и обидчика стороной.
3. Видя гнев и понимая, что это симптом внутреннего конфликта, я могу *спросить себя*: «Зачем я злюсь?» Говоря о причинах гнева, осознавая и понимая своё поведение я могу, если задел ваши чувства, извиниться; в ответ вы можете извиниться за то, что сорвались на крик. Мы вместе можем даже обсудить то, почему люди обижаются, и мы доберемся до причин наших разногласий, и, тем самым, сумеем разрешить конфликт мирно, без эмоций и со знанием дела

Решение конфликта зависит от того, что мы думаем, как мы поступаем и что говорим друг другу. Тем не менее, многие люди считают, что единственный способ разрешения конфликта – это вступить в борьбу и сражаться до победного конца. Их заставили поверить в эти существующие в обществе

стереотипы, нередко родные и друзья или так называемые «эксперты», которые настаивают на том, что для поддержания мира нам необходимо вести войны и тратить миллиарды долларов на военную технику и оружие.

Я считаю, что больше всего нам нужно *понять*, почему человеческие существа склонны конфликтовать. Всякий конфликт первоначально зарождается в нашем мышлении.

*Конфликты начинаются с наших мыслей,
от того, как мы думаем.*

То, как мы думаем, определяет то, как мы действуем.

Реакция на конфликт: «бой или бегство»

Можете ли вы вспомнить, когда вы в последний раз пугались кого-то или чего-то? Возможно, это был страшный фильм или скрипучие звуки поздно ночью. Возможно, хулиган загнал вас в угол на школьном дворе. Подумайте о том, когда вы в последний раз испытывали страх перед кем-то или чем-то.

1. Где это было?
2. Чего вы боялись?

Ваши мысли в тот момент наверняка заставили вас предпринять какие-то действия. Более чем вероятно, что вы решили либо (1) *бороться*, либо (2) *убежать*. У всех существ есть этот встроенный инстинкт самозащиты, когда они сталкиваются с опасностью или конфликтом.

В рассказе «Мечь саблезубого тигра», который вы читали в начале настоящей книги, первобытные существа либо боролись за еду и кров, либо убегали. Сегодня этот механизм борьбы или бегства все ещё сохранился, он внутри нас – сражаемся ли мы с хулиганом на школьном дворе или убегаем. Боремся ли мы за то, во что верим, или сдаемся? Боремся ли мы за свою работу или увольняемся и идём на другую? Сражаться ли нам с другой страной за то, кому достанется определённый участок земли, или уйти и позволить сопернику заполнить его?

Угроза, которая заставляет нас сражаться

Итак, мы принимаем решение бороться или убегать, руководствуясь первоначально биологическим механизмом самозащиты. Когда мы ввязываемся в спор или физическую драку, мы находимся под угрозой. Мы решаем на месте, останемся ли мы и будем бороться или спешно убежим. В нашем изначальном поведенческом импульсе ещё до того,

когда мы стали оценивать ситуацию, не было ни «хорошего», ни «плохого» решения: лишь вопрос реагирования на опасность.

Есть и другие способы, которые могут нам угрожать и принуждать принимать решения. Если мы не получаем достаточного отдыха, не потребляем здоровую пищу и не занимаемся спортом, наше здоровье может ослабнуть, и наше физическое тело подвергается той или иной болезни. Большинство из нас имеют представление о том, что нужно делать для поддержания здоровья нашего физического тела.

Наше эмоциональное и психическое здоровье так же значимо для нас, как физическое. Способ поддержания комфорта для нашего психологического «Я» заключается в том, чтобы думать позитивно и испытывать здоровые чувства. Поскольку мозг в отличие от тела нами не осязаем, мы не всегда распознаём истинное состояние нашего психологического «Я». Один из способов определить это состояние наступает тогда, когда мы переживаем внутри себя конфликт – в это время к нам приходят зачастую тревожные мысли, беспокойные чувства и скоропалительные решения, то есть всё то, что подталкивает нас к противостоянию.

Стремясь выжить, мы иногда избегаем плохих мыслей и чувств, порождающих конфликт, невольно осознавая угрожающие нам последствия. Наш мозг иногда как бы

отстраняется от неразрешимой задачи, мы избегаем обострения, уходим в себя или переключаемся на другое. В психоанализе этот процесс называется вытеснением. Всё подчинено тому, чтобы ослабить внутренний конфликт. Проблема в том, что, вытесняя свои плохие мысли, мы уходим от конфликта лишь на короткое время. Если конфликт не разрешить, он к нам будет возвращаться вновь и вновь. Кроме того, когда мы пытаемся скрыть конфликтные чувства, мы часто порождаем ещё большую напряжённость в отношениях друг с другом.

Ниже перечислены четыре психологических способа ухода от конфликта. Такие формы мышления мы используем, чтобы «убежать» от своих тревожных мыслей.

А. Козлы отпущения

Когда наш мозг не находит выхода из тревожной ситуации и не может объективно разрешить проблему, он начинает искать виновника на стороне, объявляя, что причиной его проблем является что-то вне его самого. В этой ситуации человек начинает обвинять других в своих собственных страданиях. «Вы (другой индивидуум, религия, группа, страна и др.) – причина того, что я так безутешно страдаю». Мы используем любую возможность, чтобы свалить вину на кого-то или что-то, иными словами, найти козла отпущения.

В. Предрассудки

Многие из нас по привычке думают, что некоторые люди лучше других, а некоторые хуже. Мы предвзято относимся к людям, потому что в нашем мозгу «застрял» негативный образ другого, и через это предвзятое представление (предрассудок) мы смотрим на мир. Плохим объявляется всё то, что ему не соответствует.

С. Стереотипизация

Стереотипизация – это вид обусловленного мышления, с помощью которого навешиваются ярлыки и ранжируются по понятиям люди. Мозг собирает информацию об одном человеке, а затем на её основе судит о других из той же группы. «Вы (группа людей) – все придурки».

Д. Проецирование

Подобно тому, как фильм *проецируется* на киноэкран, как подтверждают психоаналитики, человеческое мышление *проецирует* свои же собственные недостатки на другого. Часто это то, что нам не нравится в нас самих, от чего мы хотим избавиться. Наш мозг обвиняет других, чтобы скрыть собственное чувство вины. «Вы (другой индивидуум, религия, группа, страна и др.) – мои враги!»

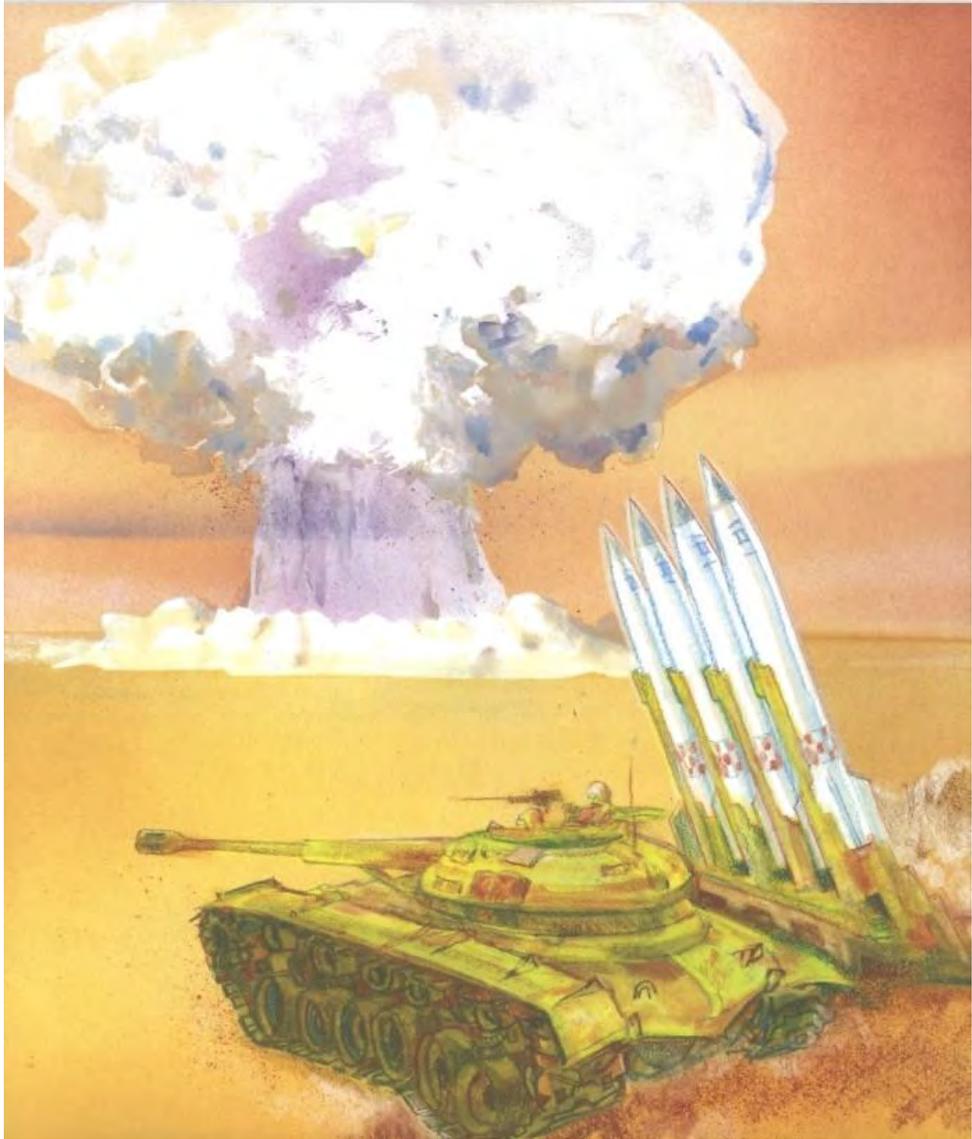
Козлы отпущения, предрассудки, стереотипы и проекция – всё это формы мышления, с помощью которых мы *обвиняем* других за свои собственные недостатки и проступки. Эти модели мышления закрепились в нашем мозгу, в том числе в

результате многолетнего воздействия на нас социальной среды (коллективных представлений). Наш мозг хранит всё, что воспринимает – опыт, знания, полученные от родителей, учителей, друзей, коллег по работе, или из различных массмедиа – радио, телевидения, интернета, кино, книг и журналов. В этом своём свойстве мозг подобен обширной компьютерной программе. Иногда полученные знания в процессе собирания информации делают нас частью того, что мы аккумулируем в себе и где трудно отделить то, что принадлежит нам, и что пришло к нам со стороны. Эти мыслительные шаблоны становятся нашей обусловленностью, привычками, стереотипами, предрассудками и прочими предсказуемыми роботоподобными приёмами выражения наших действий.

Чтобы обнаружить этот тип мышления в своем мозгу, спросите себя, приходили ли вам в голову такие мысли, как:

1. «Я уже встречал таких, как он, им нельзя доверять».
2. «Если бы она просто делала свою работу, мы бы победили».
3. «Люди, приехавшие из той страны, ничего не знают».





Каждый раз, когда вы перекладываете вину на другого вместо того, чтобы посмотреть, какую роль в ситуации сыграли вы сами, вы лишь усугубляете конфликт. Мы забываем, что в любом конфликте есть две стороны: «Я» или «мы» – это неизменная и составная часть любого конфликта.

Практикум:

Возможно, вы уже знаете о своих ощущениях, когда кто-то обвиняет вас в том, чего вы не делали. Вы также можете представить, что значит – обвинять кого-то другого в том, что вы сами сделали. Иногда это происходит между братьями и сёстрами, между одноклассниками, в семьях или между взаимодействующими «группами». Обычно мы не хотим никого обидеть, но иногда люди всё же страдают. И как только кто-то пострадал, всегда есть вероятность конфликта и эскалации насилия.

Подумайте о том, случилось ли вам перекладывать вину на другого из-за боязни наказания.

1. Какова была ситуация? Что вы сказали?
2. Какие мысли были у вас в голове, прежде чем вы стали обвинять?
3. Что вы чувствовали после того, как сделали это? Задавали ли вы вопросы: зачем и почему?

4. Как вы думаете, почему люди проецируют свои негативные чувства на других?
5. Как вы думаете, боятся ли они? Если да, то чего?
6. Как мы можем помочь друг другу, когда мы так поступаем?

Помните, ранее мы обсуждали, как большинство из нас реагирует на конфликт: человек (1) дерётся или (2) убегает. Для нашего мышления «драка» или «бегство» – одно и то же. Мозг делает свою работу, заставляя нас реагировать на опасность. Когда мы обвиняем кого-то, это уже само по себе означает, что мы вступили в борьбу. Одновременно это также «бегство» от проблемы. Ведь опираясь на насилие, конфликт не решить. Наши шансы на достижение взаимопонимания становятся ничтожными.

Конфликт в сегодняшнем мире может принимать самые серьёзные формы. Война между народами в эпоху ядерного оружия губительна не только для одной страны, но и для всего человечества. Когда падают бомбы, нет времени бороться или бежать; ни одна из альтернатив не доступна и не работает. В современном мире нам необходимо разрешать конфликты ещё до того, как кому-то придёт в голову использовать смертоносное оружие. Если мы хотим выжить, нам придётся

найти новый, более эффективный способ разрешения конфликтов.

Я знаю, что есть лучшая практика нейтрализации конфликта. На самом деле, мы с вами уже исследовали этот путь мало-помалу – говорили о том, как мы думаем и как поступаем, смотрели на свои мысли и поступки, делились переживаниями и опытом друг с другом. Можете ли вы допустить, что обмен мнениями, диалог, анализ собственных замыслов и поступков, понимание того, что порождает конфликты, сами по себе способны сильно сократить масштаб насилия и ослабить противостояние?

С чего начинается мир?

Наверняка вы знаете хотя бы одного человека, которого вы хотели бы видеть более миролюбивым, дружелюбным, вежливым, сильным, общительным, тихим или ещё каким-то, располагающим к себе. Но дело в том, что единственный человек, которого вы можете изменить наверняка, – это вы сами. Начните с себя! Вы можете сказать своим друзьям, что следует учиться владеть собой, управлять своими эмоциями, быть более миролюбивым человеком, но вы не можете повелевать или навязывать своим друзьям делать это так-то и так-то, задавая им правила, по которым они должны жить,

следуя вашим наставлениям и порядкам. Вам необходимо время от времени напоминать себе об этом:

Мир начинается с меня. Всё лучшее сначала должно быть запущено моими мыслями и поступками. Первый шаг – понять любой конфликт, который включается в мою жизнь и которым я должен научиться управлять.

Если я смогу понять конфликт в своей жизни, я смогу понять, что мешает наступлению мира и согласия в моих отношениях с другими людьми. Конфликт есть конфликт! Люди есть люди! Мы схожи не только в своих положительных качествах, но и в недостатках. Всё что нужно одному, будет полезно и для другого. Понимание конфликта внутри себя может оказать влияние на других людей. Изменяя к лучшему себя, я могу изменить к лучшему и других.



Глава 6

НЕПРАВИЛЬНО СКАЗАННЫЕ СЛОВА МОГУТ ПРИВЕСТИ К КОНФЛИКТУ

- Факт или убеждение?
- Двойственная речь / двусмысленная речь
- Реклама и массмедиа
- Двойной разговор и рекламная агитация блокируют наше понимание
- Как словесная атака и двойной разговор создают конфликт между нами?
- Мышление робота
- Мечь сержанта Стоуна (рассказ)

Трудно понять суть конфликта, если мы не можем правильно уяснить, что говорят люди. Слова описывают людей, места и вещи, и мы используем их для общения – чтобы информировать и понимать друг друга. Если я произношу слово «машина», и вы слышите «машина», вы связываете это слово с объектом на вашей дороге. Слова помогают нам давать указания, учить новым идеям, объяснять свои мысли и добиваться результата.

Факт или убеждение?

Есть две категории слов, которые важно уметь различать: (1) **факты** и (2) **убеждения**.

Пример: *Мир круглый.*

Когда-то люди считали, что мир плоский, но с тех пор, как мы исследовали космическое пространство и увидели фотографии Земли, мы знаем, что мир круглый. Это факт.

Пример: *Внеземная жизнь существует.*

Убеждение – это непоколебимая вера во что-то. Так, некоторые люди недоказанные вещи/явления мысленно принимают за истину, хотя абсолютной уверенности в этом может и не быть. В настоящее время немало людей, которые

верят, что внеземная жизнь существует, хотя многие люди не полагают, что это в действительности не так. Мы не можем назвать утверждение «внеземные существа существуют» фактом. (Хотя однажды, возможно, мы это сделаем, кто знает?).

Чтобы предотвратить конфликт, важно уметь проводить различие между фактом и убеждением. Однако это не всегда легко сделать, потому что мы часто путаем убеждения как непоколебимую веру во что-то с реальными фактами.

Пример:

Ваши родители могут сказать вам:

«Если ты пойдешь в колледж, ты сможешь получить степень бакалавра. Тогда ты сможешь найти хорошую работу».

Первое предложение – это факт: если вы пойдёте в колледж, то, конечно, сможете получить степень бакалавра. Второе предложение – это убеждение: ведь никто не знает наверняка, что вы найдёте хорошую работу.

Ваши родители могут верить в это. Возможно, эта вера основана на их жизненном опыте, или их убедили люди, которые окончили университеты и затем нашли хорошую работу. Другая сторона медали заключается в том, что есть и

люди, которые прошли путь колледжей/университетов, но так и не нашли хорошую работу.

Когда родители и учителя передают нам свои *убеждения*, они обычно не говорят: «Это не факт, это просто то, во что я верю». Они часто выражают свои убеждения так, как будто это неоспоримые факты. Очевидно, что такая обусловленность вводит в заблуждение. Я думаю, что цель поступления в колледж – освоить необходимые знания для того, чтобы лучше понимать себя, других людей и окружающий мир. Как вы думаете, это факт или убеждение?

Двойственная речь / двусмысленная речь

Бывают случаи, когда люди намеренно пытаются запутать нас, потому что: (1) они делают что-то, о чём не хотят чтобы мы знали; (2) они хотят, чтобы мы купили то, что они продают; или (3) они хотят контролировать нас. В результате люди подвергаются воздействию своего рода **двойственной речи**, или **двусмысленной речи**.

В «двойном разговоре» обычно используются знакомые слова, но составленные таким образом, что их трудно однозначно понять. В двойственной речи, как правило, гораздо больше слов, чем это необходимо – для того, чтобы избытком слов скрыть тот факт, что они говорят неправду. Настоящие

слова становятся неразборчивой, бессмысленной болтовней. В результате нам ещё труднее отличить факты от убеждений.

Взгляните на некоторые примеры:

1. *«Жертва скончалась при неконтролируемом контакте с землёй».* Это, хотите верьте, хотите нет, означает: кто-то погиб в авиакатастрофе.

2. *«Элизабет была уличена в принципиальном искажении некоторых событий».* Это означает, что Элизабет была поймана на лжи.

Теперь вы понимаете, почему этот вид языка называется двойственной речью? Этот разговор содержит два потока слов: один реальный, второй скрытый. Он делает прямо противоположное тому, что должен делать язык. Вместо того чтобы помогать нам общаться, он затрудняет понимание сказанного.

Вот ещё несколько примеров двойственной речи, а также их значения.

1. Портативный, ручной коммуникативный инструмент (карандаш).
2. Ранее отличившийся автомобиль (подержанный автомобиль).
3. Скорбный и прощальный терапевт (гробовщик).

4. Центр корректировки взаимоотношений у стойки (бар).
5. Животное, потребляющее зерно (свинья, корова или курица).
6. Мемориальный парк (кладбище).
7. Нервная влажность (пот).
8. Техник по охране окружающей среды (уборщик).
9. Передвижная усадьба (прицеп для дома).
10. Инструмент для удаления зубного налета (зубная щетка).
11. Автомобильный терапевт (автомеханик).
12. Быстрое окисление (огонь).
13. Ученическая станция (школьная парта).
15. Неблагоустроенное жилье (трущобы или гетто).
16. Незаконное лишение жизни (убийство).

Некоторые эти примеры смешные и грустные одновременно. Важно уметь их распознавать.

Реклама и массмедиа

Вы видели много рекламы на телевидении и в журналах. Вы знаете, что цель рекламы – заставить вас купить рекламируемый продукт. Многие рекламодатели утверждают,

что их продукт самый лучший или что он дает вам «больше» чего-то. Вы должны спросить себя: «Что значит лучше?» и «Что значит больше». И «Нужно ли мне больше того, что у меня уже есть?» Вы должны спросить себя, действительно ли продукт является лучшим. Лучший для чего? И для кого? Некоторые рекламодатели предлагают вам бесплатный подарок, если вы купите их продукт. Правда, конечно, заключается в том, что, если вы купите их продукт, их подарок не будет бесплатным. Важно уметь видеть эти объявления *насквозь*.

Такой вид рекламы называется *пропагандой*. Она использует двойственную речь, чтобы заставить вас поверить и действовать в интересах продавца. Если бы вы сами обдумали ситуацию, вы поступили бы иначе. Когда мы понимаем разницу между фактом и убеждением, мы не так легко поддаёмся влиянию навязчивой рекламы и пропаганды.

Двойной разговор и рекламная агитация блокируют наше понимание

Самое ясное понимание жизни приходит из **непосредственного наблюдения и размышлений**. Помните, что в начале этой книги мы говорили о том, как наши пять органов чувств дают нам информацию об окружающем нас

мире. Двойственная речь и пропаганда притупляют наши чувства; подменяют реальность; лишают нас правильного восприятия и оценки ситуации. Фраза «в следствие неконтролируемого контакта с землей» в описании авиакатастрофы воспринимается как нереальная и бесчувственная. В этом словесном обороте мы плохо осознаем, что произошло на самом деле.

Двойственная речь / двусмысленная речь как бы усыпляет нас, потому что мы её не понимаем. Опасность заключается в том, что люди, использующие этот вводящий в заблуждение язык, делают это с таким значением, что мы не подвергаем его сомнению. Мы думаем: «Они *специалисты* – значит они должны знать лучше всех». Мы растеряны и ослеплены и начинаем сомневаться в собственном здравом смысле и способности понимать. Будьте внимательны к группам, которые используют этот квазиязык. Двусмысленная речь достаёт нас везде и сбивает с толку, обуславливая наши решения и действия.

Примеры:

Врачи: «Пробенецид может повысить уровень цефалоспоринов в крови и может препятствовать их нормальному выведению».

Адвокаты: «В течение срока действия настоящего Договора в духе доброй воли достигнуто соглашение о том, что будут предприняты наилучшие усилия с предусмотренными Уставом (который включен в настоящий документ в виде ссылки) преимуществами, возникающими в результате использования переданных прав и действующими в настоящее время, или с последующими изменениями».

Военные: «Хранитель мира является необходимым сдерживающим фактором войны, поскольку он не позволяет противнику наращивать запасы оружия».

«Хранитель мира» / «Пискипер» – это американская тяжёлая межконтинентальная баллистическая ракета MX с несколькими атомными боеголовками, является прекрасным примером «двусмыслия». Эта машина для убийства была названа «Хранителем мира» Рональдом Рейганом, 39-м президентом США, потому что он – как и тысячи других военных чиновников – считает, что мир может наступить только благодаря сильной военной обороне. Я же считаю, что лучший способ установить мир – это понять, что является причиной конфликта, и что препятствует установлению мира и согласия между людьми. Причина конфликта коренится в нас самих, в нашей неспособности договориться, в самообмане, безудержном эгоцентризме и эмоциональной несдержанности.

Какая из этих двух точек зрения является убеждением, а какая – фактом? Как вы можете это определить?

Как словесная атака и двойной разговор создают конфликт между нами?

Есть много способов, с помощью которых язык вводит нас в заблуждение, путает и сбивает с толку и тем самым приводит к конфликту. Вот два примера того, как можно сильно запутаться в потенциально опасной ситуации.

Пример:

Несколько ребят, которых вы знаете, агитируют вас сделать что-то плохое. Эти ребята воспринимаются вами как «крутые» и «напористые», и некоторые ими даже восхищаются. Они уговаривают вас присоединиться к ним и поверить, что никто не попадёт в беду, и вы верите им, потому что они удачливые дельцы. Вы решаете присоединиться. Появляется полиция, вас всех арестовывают и сажают в тюрьму.

Пример:

Политический лидер произносит речь о необходимости войны с другой страной. Речь длится 60 минут, и в ней

многократно повторяется фраза о «злодеяниях», совершённых в этой стране, которую он называет «Сосредоточением Зла». К моменту окончания речи многие либо (1) убеждены, что виновата другая страна, либо (2) спим и довольны тем, что оставляем принятие решений на усмотрение наших лидеров.

Деятельность № 1: Составьте список фраз

Ведите альбом слов, используемых для фиксации того или иного искажения правды. Обратите внимание на телевизионную рекламу, пропагандистские речи, агитационные проповеди, псевдонаучные доктрины и концепции, которые не способствуют взаимопониманию, укреплению мира и согласия в отношениях с другими людьми. Они скорее сбивают с толку и провоцируют на конфликты. Составьте список конкретных слов и фраз под названием «Образцы двусмысленности, работающие не на мир, а на войну». Попросите своих родных и учителей помочь вам.

Деятельность № 2: Викторина по двойственной речи

Ниже приводится викторина «Двусмысленный дубляж». Проверьте, сколько фраз, использующих двойной язык, вы можете сопоставить с их реальным значением. (На листе бумаги сопоставьте цифру слева с буквой справа).

1. Боевое настроение	А. Страх
2. Стороны на переговорах остались при своих позициях	В. Ложь
3. Ответная реакция для восстановления справедливости	С. Жертва
4. Преднамеренное отступление от действительности	Д. Война
5. Принуждение к миру	Е. Враг
6. Нарастающая неопределённость	Ф. Смерть
7. Отступивший от мира и договорённости	Г. Конфликт продолжается
8. Дружба против кого-то	Н. Применение военной силы
9. Вооружённое противостояние	И. Злость
10. Принявшая на себя вызов нападения	Ж. Мечь
11. Прекращение физиологических процессов жизнедеятельности	К. Военная коалиция
12. «Я принимаю Вас со всеми Вашиими ошибками»	Л. Нападение
13. Перегруппировка и переоценка	М. Отступление
14. Принудительное движение вперёд	Н. Чувство превосходства над другим

(Ответы см. на следующей странице)

Мышление робота

Как вы уже знаете, внушение – это способ заставить вас думать, говорить и действовать определённым образом по привычке, как робот. В фильме «Звездные войны» персонажи СЗРО и R2D2 выглядели как роботы, запрограммированные действовать и говорить. Кто-то нажал на кнопку, и они повторили то, чему их научили.

Бывают моменты, когда мы с вами ведём себя как эти роботы. Нас запрограммировали или обусловили соответствовать определённому заданному образу. Всё, что от него отклоняется, объявляется «плохим». Мы делаем то, что нам говорят как бы автоматически, непроизвольно. Однако такая обусловленность может помешать нам понять, кто мы есть на самом деле. Двойственная речь и навязчивые образы мешают нам познать себя и друг друга. Мир возникает на основе *понимания* друг друга и живого когнитивного опыта (наблюдения) по предотвращению конфликтов. Нельзя добиться мира и согласия «наощупь», «вслепую» или через самообман, делая вид, что всё умиротворится само по себе. Сила мира в ясном уме и понимании.

Практикум:

Пожалуйста, напишите мне, если вы найдете какие-либо интересные двусмысленные сообщения. Я поделюсь ими с молодыми людьми в школе, в которой я работаю здесь, в Калифорнии. Мой адрес указан на обороте этой книги.

Если вам нужен перерыв, то сейчас самое время сделать зарядку, послушать музыку или любимую радиопередачу или заняться проектом, который вы должны были закончить вчера! Во время прогулки или рукотворного творчества уделите время размышлениям о том, о чём вы прочитали в этой главе. Напомните себе, что в любой ситуации мирное поведение всегда может быть вашим первым выбором.

В следующем разделе мы прочитаем историю о двух солдатах, попавших в страшную битву. Затем мы рассмотрим, что происходит внутри каждого из нас, когда мы попадаем в ловушку противостояния и конфликта.

Ответы на викторину «Двусмысленный дубляж»:

*(1 - I) (2 - G) (3 - J) (4 - B) (5 - H) (6 - A) (7 - E) (8 - K)
(9 - D) (10 - C) (11 - F) (12 - N) (13 - M) (14 - L)*



Мечь сержанта Стоуна (фрагмент фильма)

– Брось мне мой М-16 и гранатомёт, – крикнул Диллону сержант Стоун. – Они спускаются с холма!

Боевые крики северных войск были ужасающими, леденящими душу. Не в силах пошевелиться рядовой Диллон тупо смотрел на висящие над ним ветки деревьев, слышал ужасающие крики, доносившиеся до него. Он слышал, как его сержант кричал ему на расстоянии 20 футов, но звучало это так, словно они находились в разных концах длинного тёмного туннеля.

– Диллон! Проснись, сумасшедший дурак! – кричал сержант Стоун.

Сержанту пришлось увернуться от пули, выпущенной из автомата. Быстро перекатившись влево, он столкнулся с Диллоном, который застыл от страха в импровизированном укрытии в землянке.

– Диллон! Где ты?

Он стал трясти рядового Диллона один раз, потом ещё и ещё. Диллон внезапно пришёл в себя. «Что ты делаешь? Где мы? Что происходит? Мне здесь не место. Отпустите меня!» Он начал отворачиваться от холма, но сержант Стоун остановил его.

– Ты трус! Ты не можешь убежать! Твои люди зависят от тебя. Твоя страна зависит от тебя. Ты должен сражаться за свою нацию, за свободу, за демократию, за мир! Ты не можешь подвести свою страну, Диллон. Мы должны взять этот холм. Враг – зло! Они заслуживают смерти!

– Сержант, я не могу этого сделать! Мне страшно! Я не хочу умирать!

Диллон плакал.

– Заткнись, трус! Ты не можешь дезертировать. Ты солдат! Ты должен убить или умереть, или ты обесчестишь наш флаг!

Крики врага приближались. Воздух наполнился оглушительными взрывами. Враг начинал свою самую крупную атаку. Обе стороны были полны решимости взять этот холм. Ни одна из сторон не хотела отступить. Они находились там почти 10 дней, которые казались целой жизнью. У каждой стороны были большие потери. Людей убивали ужасными способами – бомбили, стреляли, кололи штыками в ближнем бою. Ночные бои были кошмаром – ползти на животе дюйм за дюймом в абсолютном ужасе, каждый миг сталкиваясь со смертью. Затем внезапно появлялись осветительные ракеты, и холм освещался, как во время ночного бейсбольного матча дома, когда всё вокруг

светилось странным, похожим на игру блеском. Это было нереально и в то же время слишком реально.

Любой шум ночью заставлял напрячься каждый мускул в их телах. Потянувшись к своим командирским ножам, они, словно гигантские жуки со щупами, пробирались вперёд, чувствуя приближающуюся опасность, но боясь соприкоснуться с мягкой плотью «врага». Они были обучены преодолевать инстинкт отступления – и вместо этого шли напролом.

– Не мы начали войну, Диллон. Это они! – кричал сержант Стоун в ухо Диллону и одновременно тряс его. – Оторви свою задницу и поднимись на холм. Убей их, и пусть Бог с ними разбирается!

– Я не могу двигаться! Мои ноги замерзли. Я их не чувствую.

Диллон неистово дергал себя за ноги.

– Вставай! Они идут. Ты сумасшедший идиот, ну, давай, поднимайся! Будь героем. Возьми холм. Мы должны взять его, иначе он достанется им! Мы не можем позволить врагу получить его снова! Мы должны вернуть его. Ты будешь награжден, Диллон. Ты получишь медаль, если сможешь взять холм! – Сержант Стоун начал стрелять из своей автоматической винтовки. – Давай, Диллон. Пришло время встретить врага или дьявола. Выбирай!

Сержант Стоун подхватил рядового Диллона за ремень и поднял его на ноги. Он вложил свою винтовку в руки Диллона и подтолкнул его вперёд. В этот момент истребители пошли на штурм холма, сбросив зажигательные бомбы всего в нескольких сотнях ярдов перед ними. Звуки и свет были ужасны. Это был настоящий ад.

– Пойдем, рядовой. Представь, что это охотничий клуб, а мы – его звёздные члены! Убейте их, убейте их, убейте их, – кричал сержант Стоун, наступая на холм.

Раздался внезапный взрыв. Разлетающаяся грязь, дым и вонь горящей земли наполнили воздух.

– Сержант! Сержант! Где вы? Сержант, я вас не вижу! Помогите мне! – зывал Диллон.

Сержант лежал, скорчившись как мешок с картошкой в яме, подорвавшись на mine. Диллон отвернулся от этой ямы с глубокой тоской в душе.

– Это моя вина, что он мертв! – кричал Диллон. – Я достану их, ради Бога и моей страны, и ради сержанта Стоуна, потому что он настоящий герой. Он отдал свою жизнь за свою нацию – за наше дело, за свободу и мир. Теперь моя очередь. Я больше не боюсь, сержант. Я иду, сержант. Получите это, вы, гуки! (Гук (от англ. *Gook*) – разговорное слово, означающее (презрительно) болван, деревенщина, пренебрежительное

прозвище азиатов в американском военном жаргоне с середины XX века).

Диллон с криком поднялся. Вскочив, он бросил гранату в наступающие вражеские войска, которые он не мог видеть сквозь деревья впереди себя.

Это было сражение, которое должно было положить конец всем сражениям. Холм был завоёван. Лишь несколько деревьев осталось на месте, и все живые существа были уничтожены, но холм был «взят». Это было частью плана, мечты, дела. Мы должны были сражаться; мы должны были убить врага – ради мира.

Фильм заканчивается. В зале раздаются аплодисменты. Громко играет военная музыка, на экране вновь появляются лица погибших. Герой: рядовой Джонс. Герой: капрал Смит. Герой: рядовой Диллон. Герой: сержант Стоун. И так далее и далее, имена патриотов, отдавших свои жизни за флаг, за свою страну, за мир.

Зажигается свет, и вы оглядываетесь вокруг. Зрители медленно начинают подниматься и уходить. Ваше сердце учащённо бьётся, а ладони вспотели. Вы чувствуете гнев, ярость, готовность вступить в бой прямо сейчас. Вы чувствуете, что если бы в театре находился «гук», вы бы напали на него за то, что он сделал с героями на экране. Приглядываясь к кинотеатру и зрителям в зале, вы видите

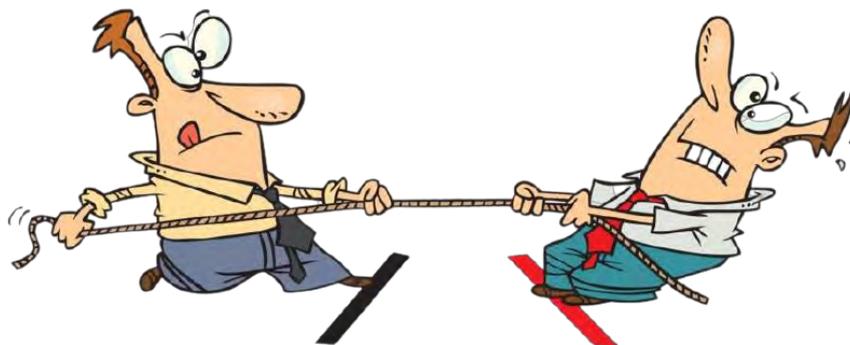
решительные, сердитые взгляды и догадываетесь, что они чувствуют то же, что и вы. Этот фильм вызвал у вас желание либо (1) убежать в страхе и отвращении, либо (2) пойти на войну.



III. ЧТО ПРОИСХОДИТ ВНУТРИ НАС, КОГДА МЫ КОНФЛИКТУЕМ?

Глава 7 ОБРАЗ ВРАГА В НАШЕМ МЫШЛЕНИИ

- Образ врага: в плену предрассудков
- Ролевая игра
для понимания различий



Образ врага: в плену предрассудков

Людей, участвующих в военных сражениях, учат думать о других людях как о врагах. Причина? Та же самая причина, которую мы видели всё это время: защитная реакция для выживания. Солдаты знают, что если они встретятся с «другой стороной» и не будут готовы убивать, то могут погибнуть сами.

Мы с вами не участвуем в военных сражениях, но иногда мы становимся участниками самых разных конфликтов. Если, например, вы злитесь на меня или боитесь меня, и мы случайно увидели друг друга на улице, то ещё до того, как вы ко мне подошли, в вашем сознании между нами произошёл конфликт, связанный с неприязнью ко мне. Какая-то внутренняя причина в вашем мозгу заставляет вас обвинять меня в чём-то, в чём, по

вашему мнению, я виноват? Ещё до того, как мы заговорили, ощущали ли вы негативные чувства или желание конфликтовать?

Когда наш мозг делает из кого-то «врага», он проходит через определённые шаблоны мышления, которые отделяют нас от этого человека. Ниже приведено несколько примеров мыслей, создающих врага. Спросите себя, читая их, думали ли вы так о ком-то или подозреваете ли вы, что кто-то думает так о вас. Не осуждайте себя за эти мысли – они были у всех нас. Это часть человеческого бытия. Они всегда с нами, но мы можем ими управлять.

1. Вы отличаетесь от меня

Мы, люди, имеем много различий между собой. Мы отличаемся цветом кожи, чертами лица, походкой, манерой поведения, языками, на которых мы говорим, местом проживания, тем, чем мы или наши родители зарабатываем на жизнь, происхождением нашей семьи, одеждой, которую мы носим, друзьями, которых выбираем и др. Эти различия вносят разнообразие в человеческую культуру, и они не обязательно должны приводить к конфликтам и, больше того, сами по себе они обогащают нашу жизнь.

- Опишите три признака, по которым вы «отличаетесь» от знакомого вам человека:

1.

2.

3.

- Мешали ли вам эти различия найти общий язык с этим человеком? Создают ли какие-либо из этих различий образ недруга из этого человека? Каким образом?

2. Вы – чужак

Как только мы называем человека «чужаком», мы создаём разделение между нами. В ковбойских фильмах всегда звучит фраза: «В городе появился незнакомец. Кто он?» К незнакомцу относятся так, как будто он болен чумой. Рассматривая человека как «незнакомца», «иностранца» или «чужака», мы невольно выражаем к нему негативное отношение: «Я против тебя». Тем самым мы создаем конфликт ещё до того, как познакомились с человеком.

- Считаете ли вы некоторых людей «чужаками»? Кто они?

1.

2.

3.

- Почему вы считаете их «чужими»? Задумывались ли вы о том, что эти «чужие» могут воспринимать вас как «чужого»? Как бы вы себя ощущали, если бы вы были новичком в городе, а все в школе считали вас «чужаком»?

3. Вы – плохой человек

Ещё один способ, с помощью которого мы создаём образ недруга, связан с восприятием кого-то как заведомо «плохого». Когда мы воспринимаем кого-то через образ «плохого», мы начинаем видеть в нём одни недостатки и готовы обвинить его даже в том, в чём он не виноват. У некоторых людей есть склонность представлять других «плохими», чтобы самим выглядеть «хорошими». Назовите кого-то, кого вы считаете

«плохим». Почему он/она «плохая»? Что заставляет вас так думать?

1.

2.

3.

4. Вы – замаскированный дьявол

Люди в состоянии конфликта активно используют этот подход. Они делают своих «врагов» бесчеловечными или злыми, потому что им легче так с ним расправиться, принимая его за того, кто лишён человечности. В американском военном фильме «Месть сержанта Стоуна» воин называл жителей другой страны «гуками». Называя их этим именем, он считал их никчёмными. Если бы он видел в них своих товарищей, он, возможно, не смог бы их застрелить. Так устроена вооружённая борьба: мы унижаем и оскорбляем *людей*, чтобы иметь возможность без тени сомнения на них нападать и уничтожать. В этом драма и ужас военного противостояния.

5. Вы – ужасное существо

Когда мы делаем других людей похожими на страшных, отвратительных недругов, мы освобождаем себя от ответственности, считая, что мы правы. Нам легче раздавить паука или застрелить крысу, или забить камнями ядовитую змею, или убить другого человека, если мы видим в них монстров, которых нужно истребить. Мы способны убивать таких людей, потому что нас приучили видеть в них вредоносных врагов, угрожающих нашему благополучию.

Ролевая игра для понимания различий

Когда мы видим различия между собой и другими, мы выстраиваем в своих отношениях границы, тем самым благоприятствуя потенциальному конфликту. И напротив, когда мы принимаем различия в общении с другими, мы обогащаем друг друга, развиваем интерес, узнаём что-то новое и полезное.

Как уже было показано, мы склоны к «обусловленному» мышлению с детства. Различные виды на жизнь могут стать причиной конфликта между отцом и матерью, родителями и детьми, сёстрами и братьями. В каждой культуре формируются свои убеждения и ценности, взгляды на себя и других. Когда эти убеждения при встрече разных культур сталкиваются,

может возникнуть конфликт. Арабы и израильтяне постоянно доказывают нам это.

Люди в одной стране также могут вырасти с разными видениями жизни и иметь противоположные друг другу убеждения, веру и представление о том, «что такое хорошо, и что такое плохо». И тогда конфликт возникает внутри одного и того же общества. Причём внутренние конфликты и войны, как свидетельствует история, – самые непримиримые кровопролитные. И в этом великая драма и участь почти всех гражданских войн.

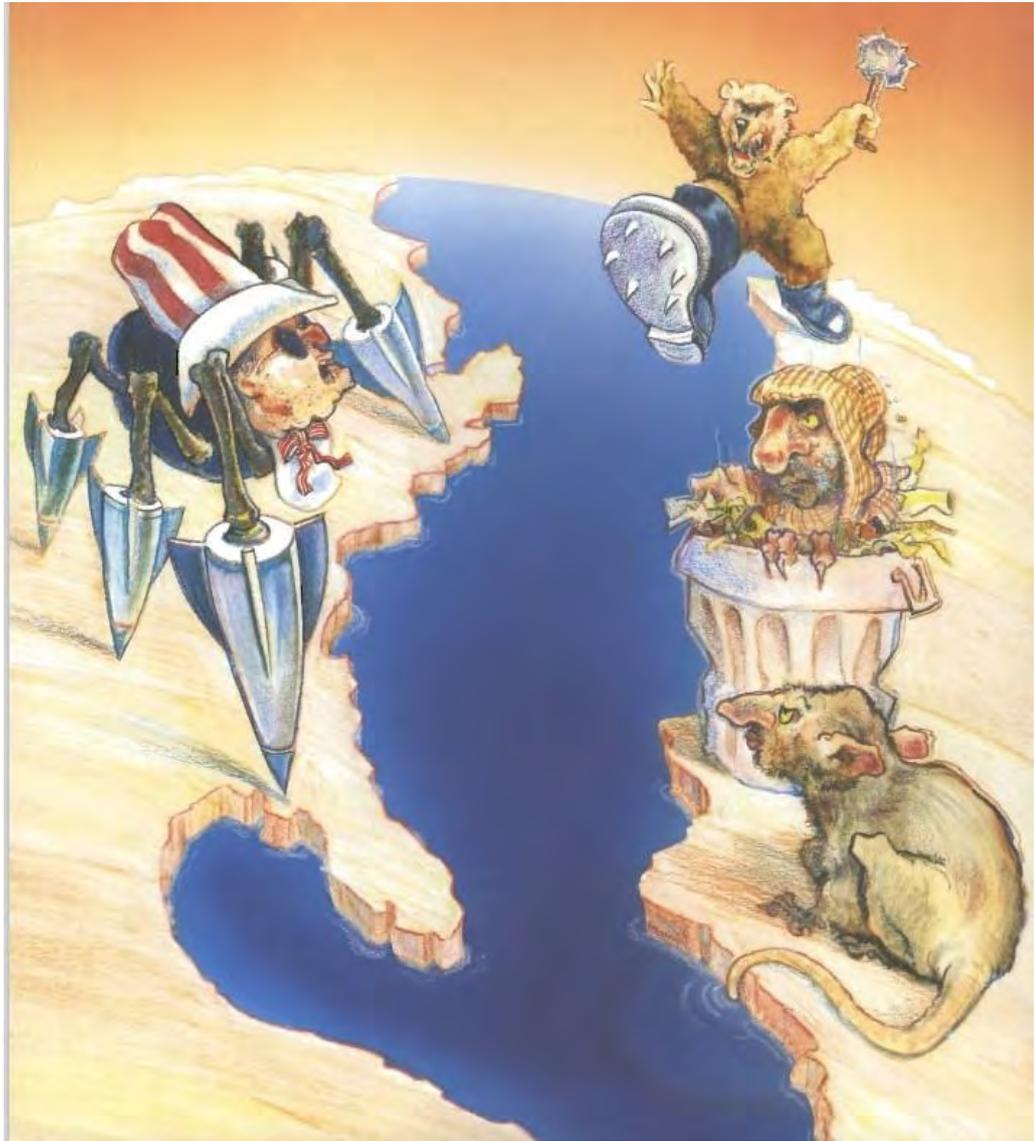
В середине 1800-х годов жители Соединенных Штатов вступили в затяжной кровопролитный бой друг с другом из-за рабства – во время Гражданской войны Север воевал с Югом. Как бы не различались войны, у всех у них одна природа – ставка на насилие. Любой конфликт – это война в миниатюре. Избавимся от конфликта – устраним войну.

Но при этом необходимо различать войны, связанные с защитой своей страны от вооружённого на неё нападения, и войны, которые носят агрессивный и захватнический и характер. В первом случае оборона страны необходима, оправдана и справедлива, во втором – вооружённое нападение с целью захвата чего-либо или на кого-либо преступно и губительно.

Следующее упражнение называется «ролевая игра». Подумайте над вопросами: во что мы верим и каковы наши убеждения? Как они формируются и воздействуют на наше поведение? Какой цели они служат? Разделяют ли людей разные взгляды на жизнь? Можем ли мы жить без того, во что верим? Как сделать так, чтобы убеждения укрепили мир, а не расшатывали его?

Поставьте себя на место другого человека и станьте персонажем ролевой игры, как это делают актёры. И вы лучше узнаете о том, каково это – быть кем-то другим. Это позволит вам понять, что и как думает, чувствует и переживает другой человек.

Эту ролевую игру можно проводить как в одиночку, так и вместе с другим человеком. Если вы делаете это один, сначала поставьте себя на место Дейла, а когда будете читать второй раз, поставьте себя на место Яна. Позвольте себе погрузиться в ту часть, которую вы читаете. Если вы проводите ролевую игру с другим человеком, сначала сыграйте одну роль, затем поменяйтесь и сыграйте другую.



Ролевая игра

Дейл: (сердито) Ты новенький, не так ли?

Ян: (спокойно) Верно. Меня зовут Ян.

Дейл: Почему ты думаешь, что я хочу знать твоё имя?

Ян: Это обычная вежливость – называть свое имя при первой встрече.

Дейл: Ну, я не хочу знать имя незнакомца.

Ян: Надеюсь, я недолго буду незнакомцем.

Дейл: Мы здесь не очень-то расположены к «чужакам». Тебе стоит убраться отсюда, переехать куда-нибудь ещё.

Ян: Мне здесь нравится. Я познакомился с несколькими дружелюбными людьми.

Дейл: Ну, вы не выглядите так, как будто вам здесь рады и здесь ваше место.

Ян: Извините, но я никогда не думал, что люди должны выглядеть так, как будто они принадлежат к какому-то конкретному месту. Разве ты не Дейл?

Дейл: Неважно, кто я. Я слышал – ты горячая штучка. Ты думаешь, что знаешь всё, потому что владеешь каратэ. Давай посмотрим, что ты на самом деле собой представляешь.

Ян: Слушай, я не хочу драться. Я не боец, и, кроме того, ты старше меня. Разве мы не можем быть друзьями?

Дейл: Все «чужаки» нас постоянно беспокоят. А один из них даже ограбил нас. Вы, приезжие из других мест, думаете, что можете прийти сюда со своими порядками.

Ян: Я не хочу никому ничего навязывать. Давай, давай пожмём друг другу руку.

Дейл: (отбивает руку Яна) Я не пожимаю руку незнакомцам. Прощай! (Уходит).

Вопросы:

Подумайте о том, как вы себя ощущали, играя своего персонажа:

1. Злились ли вы?
2. Боялись ли вы? Если да, то чего?
3. Вы ожидали какого-либо поощрения от встречи?
4. Допускали ли вы мысль наказать своего несговорчивого собеседника? Готовы ли вы обвинять его?
5. Скрывали ли вы какие-либо мысли или чувства? Какие?
6. Видели ли вы в незнакомом вам человеке образ потенциального недруга?
7. Стремились ли вы стать «героем» в этом споре?
8. Был ли момент, когда вы почувствовали, что должны либо драться, либо убежать?
9. Как вы ощущали себя, будучи в образе Дейла и Яна?



Глава 8

КАК МЫ СПРАВЛЯЕМСЯ С НАСИЛИЕМ И ЧТО МЕШАЕТ НАМ ЖИТЬ МИРНО?

- Проблема с «добром»
- Внутренний конфликт может привести к насилию
- Борьба с огнём с помощью огня
- Вспышка на Земле и Небе (рассказ)

Вы знаете, что мы, люди, боремся за выживание столько, сколько себя помним. Нам привили определённые убеждения, и многие из этих убеждений весьма шаблонны и способны вызвать конфликт – в нашем сознании и в мире. Мы научились решать конфликтные ситуации либо дракой, либо бегством. Нас учили быть любой ценой «хорошими» и «побеждать».

Проблема с «добром»

Добро есть безусловное благо для людей. И с этим не поспоришь. Но существуют некоторые проблемы, которые возникают, когда мы стремимся во что бы то ни стало быть «хорошими»:

1. Трудно быть «хорошим», когда существует так много различных мнений о том, что такое «хорошо». В каждой культуре свои представления о добре и зле. Имеются разные точки зрения на эту тему. Так, персонаж популярного боевика Рэмбо, рассуждая о «добре», предлагает бороться с насилием с помощью насилия; мастер каратэ полагает, что защищать добро от посягательств зла нужно заблаговременно – предотвращать насилие до того, как оно себя проявит.

2. Если мы устанавливаем жёсткий стандарт того, что такое «добро» и пытаемся жить по этому стандарту, мы

невольно создаём напряжённую ситуацию и нередко конфликт внутри себя. Идея моего отца о «хорошем» сводилась к тому, чтобы я всегда доедал еду на моей тарелке. Но если я съем лишнее, у меня заболит живот. Благом ли будет съеденная мной до конца еда?

3. Слепо следовать идеалу может иметь обратные последствия. В представлении моей мамы «хороший» – это не перекусывать перед ужином, не засиживаться допоздна и не забывать подстригать газон.

4. Поскольку мы хотим соответствовать образу «хорошего», мы отстраняемся от поведения, за которое нас могут пожурить, считая его «плохим». Но «плохое» часто воспринимается многими лишь в меру его отступления от заданного шаблона. В результате мы скрываем такое поведение или сваливаем его на кого-то другого, «убегая» от него. Оправдываясь: «Это Дана виновата в том, что мы проиграли игру».

5. Быть «хорошим» и делать только то, что нам говорят в детстве – может привести к тому, что мы вырастем взрослыми, которые никогда не задаются вопросом о том, что нам говорят. Нам привычно оставлять принятие решений на усмотрение «экспертов» – тех, кто якобы знает больше нас. Это чревато опасностью, поскольку снимает с человека ответственность за то, что он делает, какие решения

принимает. Зачастую многие «эксперты» не так хорошо осведомлены, как кажется. Некоторые из них имеют недостойные намерения; они используют двусмысленную речь и пропаганду, чтобы заставить нас поверить во что-то, сделать то, что они хотят.

Когда мы упорно и слепо стараемся быть «хорошими», мы иногда так заикливаемся на том, чего не должны делать, что забываем о позитивных порывах творчески что-то изменять и созидать, делать то, что мы любим, что нас вдохновляет и радует. Испытывая давление идеала, мы начинаем сомневаться в себе, отстраняемся от своих чувств и мыслей, перенимая несвойственные нам шаблоны поведения, мы боимся поделиться своими переживаниями с другими, чтобы не подумали о нас неправильно или даже не осудили. И тогда мы ощущаем внутри себя конфликт и не знаем, как его разрешить. «Внутри тесно, снаружи пусто».

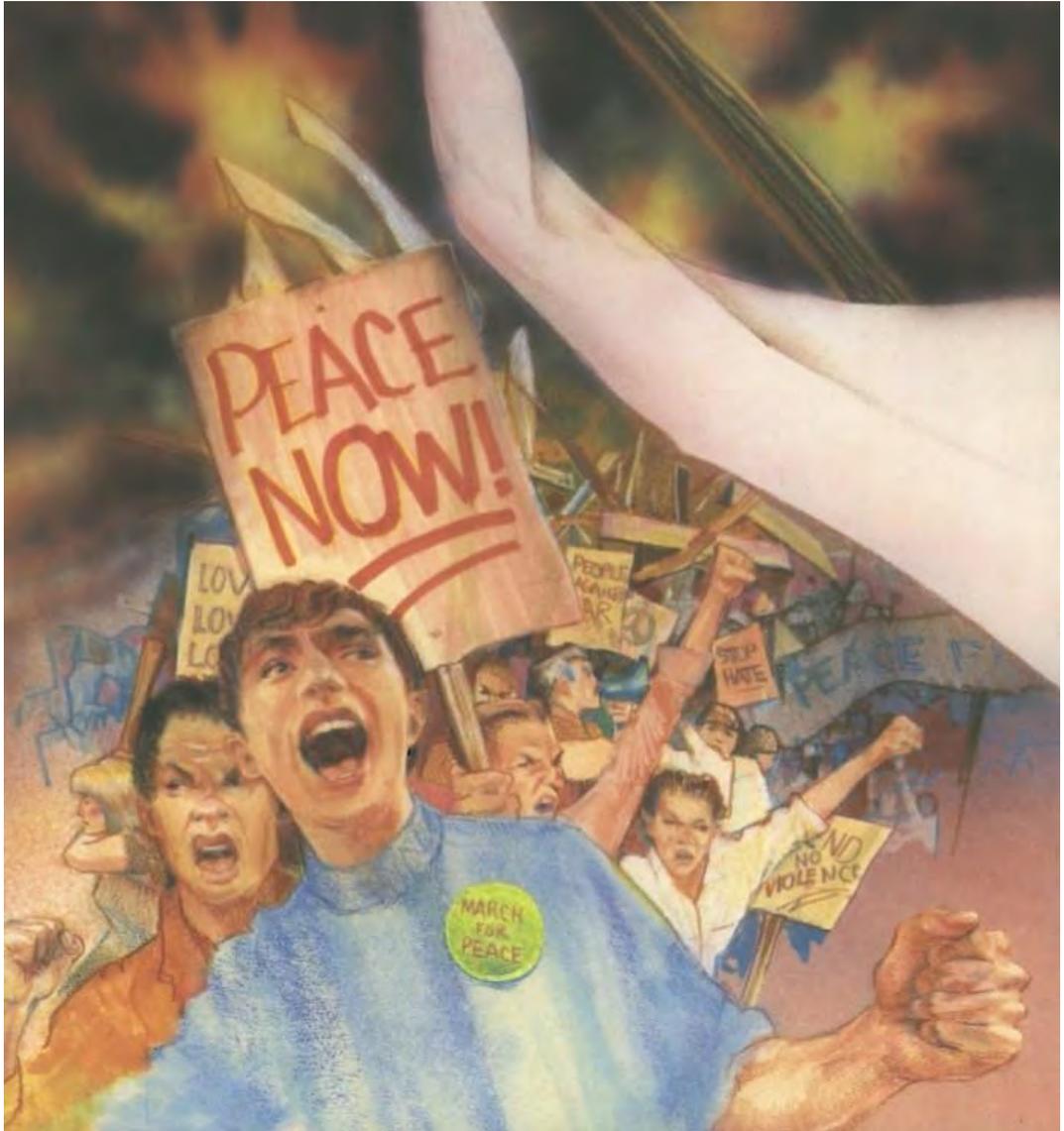
Внутренний конфликт может привести к насилию

Мы часто слышим, как кто-то говорит: «Не будьте как *они*. Будьте как *мы*». Так утверждают протестующие против войны. Но, как вы уже знаете, если будет существовать группа «они» и группа «мы», то перетягивание каната будет продолжаться, подогревая и обостряя конфликт. В этом случае

мы совсем не приблизимся к пониманию того, что нам мешает найти примирение.

Возможно, вы заметили, что многие ученики соревнуются в школе за отличные оценки, позднее, когда они выйдут в большой мир и начнут заниматься профессиональной деятельностью, то они также продолжат соревноваться за высокооплачиваемую работу. И так всегда. Этот конкурентный образ жизни означает, что для того, чтобы добиться успеха, мы должны победить другую сторону. Выигрыш одного часто оборачивается проигрышем для другого. Есть победители и побеждённые. Триумфаторы и жертвы. Кто может получить лучшие оценки? Самая лучшая одежда? Самый быстрый автомобиль? Всюду борьба за то, чтобы победить другого любой ценой.

Внутри себя вы можете чувствовать растерянность и разочарование, а иногда гнев и ярость. Вам кажется, что весь мир – это большое поле битвы. Вы стремитесь быть «хорошим» гражданином, но ощущаете постоянный страх от коллективных представлений, которые принуждают вас *говорить то, о чём вы не думаете, слушать то, во что не верите и делать то, к чему не расположены.*



Один из ваших внутренних конфликтов может звучать примерно так:

«Я не хочу выпускать наружу свои гневные и жёсткие чувства, но и держать их в себе тоже не очень приятно».

Если у вас внутри есть жёсткие, воинственные чувства, и вы знаете друга или двух друзей с такими тревожными внутренними переживаниями, то наверняка есть сотни тысяч людей, которые тоже испытывают подобные чувства. Вам вдруг станет ясно, почему люди так часто вступают в разногласия, испытывают недопонимание, вовлекаются в конфликты и, наконец, в большую войну. Мы – мир людей, которые бегут, борются и соревнуются – человек против человека, нация против нации, «мы» против «них», «свои» против «чужих» – и всё ради борьбы за выживание. Но способны ли люди реально спасти себя в этом непримиримом, жестоком и нескончаемом противостоянии?

Вопросы:

1. Испытываете ли вы когда-нибудь агрессивные чувства?
2. Если да, то какие?
3. Как вы справлялись с ними?

Разговоры и размышления о конфликте могут заставить нас ощущать себя беспокойно, они сами по себе вынуждают переживать. И тем не менее, важно продолжать говорить и думать об этом, потому что это самый лучший способ достичь понимания.

Деятельность:

Найдите время, чтобы составить список «Вещей, которые меня раздражают». Попросите друга или кого-то из родителей, братьев или сестер тоже составить такой список. Сравните их. Согласуются ли ваши списки между собой? Не расходятся ли они? Возможно, у вас много общего?

Помните:

Мы есть то, что о чём и как мы думаем.

Борьба с огнём с помощью огня

Предположим, мальчик по имени Джон обвинил вас в том, что вы глупый и никогда ничего не делаете правильно. Он произнес *слова*, которые вызвали в вас обиду или жёсткий ответ. Каждый раз, когда вы видите Джона, ваша *память*

напоминает вам о его словах, и агрессивные чувства возвращаются.

Возможно, вам захочется поколотить Джона, накричать на него или причинить ему ответную боль. Как бы вы справились с этими деструктивными желаниями? Проигнорируете ли вы его, пойдёте дальше своей дорогой? Не сдержитесь, остановитесь, ответите ему тем же или даже ударите Джона?

Если бы вы действовали в соответствии со своими негативными эмоциональными порывами и ударили Джона, вы бы выпустили часть своей агрессии, но тогда велика вероятность того, что конфликт не будет разрешён. Негативные представления и чувства останутся с вами. Мира не станет больше, а насилие приумножится. Это тот случай, когда борьба с огнём приводит к ещё большему пожару.

С другой стороны, если вы никогда не реагируете на обиды и посягательства, то велика вероятность того, что и в этом случае вы будете разочарованы, не имея возможности выразить беспокоящие вас чувства.

Следующие два подхода – борьба и «геройство» – даны для того, чтобы вы могли поставить себя в игровую позицию конфликтной ситуации по ходу чтения и подумать о том, как бы вы себя ощутили, применяя эти подходы.

Подход № 1: Быть жёстким

А. Ваш внутренний голос говорит: «Джон – это первоклассный идиот. Я ненавижу его! Он меня раздражает».

В. Каждый раз, когда вы встречаете Джона, у вас внутри всё «закипает». «Огонь» становится всё жарче и жарче. Поскольку вы видите его каждый день, ваша злость к нему нарастает, и конфликт обостряется. Наконец наступает день, когда вы не можете больше терпеть. Вы набрасываетесь на Джона и осыпаете его тумаками.

Да, вы выпустили свои агрессивные чувства наружу. Но что теперь будет? Обрели ли вы согласие внутри себя?

1. Вы стали чувствовать себя лучше?
2. Как вы думаете, Джон снова будет вас обзывать?
3. Как вы будете себя чувствовать, если он это сделает снова?
4. Разрешили ли вы свой конфликт таким образом?

Подход № 2: Проявите героизм

Вот ещё один способ, которым ваш мозг склонен принудить вас справиться с конфликтной ситуацией.

А. Вы осознаете, что чувство, которое вы испытываете, является агрессивным. Вы слышите свой внутренний голос: «Мое сердце бьется быстро, кулаки сжаты, я готов взорваться!»

В. Ваш мозг оценивает ваши переживания и посылает вам сигнал: «Это *плохое* чувство. Неправильно заводить себя. Не становись сам задирой». В результате вы ощущаете себя виноватым.

С. Ваш мозг сравнивает проявления насилия с миролюбивыми чувствами и начинает давать вам команды: «Я *не должен* применять насилие; насилие – это *плохо*. Я *должен* умиротворять недруга; ненасилие – это *хорошо*».

Д. Ваш мозг создает образ предельно уравновешенного «идеального человека», во всем воплощающего добро, и вызывает вас следовать этому идеалу – на которого вы должны равняться. Вы спрашиваете себя, как бы поступил ваш идеальный герой. Вы решаете, что идеальный миротворец «подставит другую щеку» (не предпримет никаких насильственных действий).

Итак, вы подставляете другую щеку, хотя всё ещё злитесь. Ваш мозг уговорил вас быть хорошим парнем, потому что вас *приучили* быть таковым. Голос вашей совести говорит: «Хорошо, вот сейчас вы ведете себя «правильно», но ваши расстроенные чувства вынуждают вас злиться в глубоком разочаровании. То, что вы получаете – всё тот же конфликт внутри себя.

Итак, вам удалось контролировать свои действия. Что же происходит теперь? Попробуйте опять ответить на вопросы.

1. Чувствуете ли вы себя лучше?
2. Как вы думаете, Джон снова будет обзываться?
3. Как вы будете себя чувствовать, если он это сделает?
4. Разрешили ли вы свой конфликт так, как хотели?

Охлаждение огня водой

Два рассмотренных выше подхода ничего не дают для мира и согласия, но лишь разжигают страсти и насилие. Но существует *третий подход*, который вы, возможно, никогда раньше не пробовали. Вместо того, чтобы бороться с «огнём» с помощью «огня», вы охлаждаете его с помощью воды. Вместо того, чтобы фокусироваться на Джоне, вашем недруге и «обидчике», вы смотрите на свои мысли и чувства, осмысливаете и принимаете их через понимание.

Подход № 3: Понять себя

А. Вы осознаете беспокоящие вас мысли и чувства и оцениваете их как агрессивные. Вы слышите свой внутренний голос: «Мое сердце быстро бьется, кулаки сжаты, я готов взорваться». **«Это жесткое чувство!»**

В. Вы смотрите на тревожащее вас чувство. Вы не оцениваете его как «хорошее» или «плохое». Вы не пытаетесь заставить его исчезнуть. Вы наблюдаете за ним и говорите:

«Это чувство, которое я испытываю, и оно не должно мне мешать жить». Скажите это себе.

С. Позвольте чувству быть там, где оно есть. Скажите: **«Это нормально, что это чувство заставляет меня переживать, оно внутри меня, и мне надо научиться им правильно управлять».** «Я человек, и всё человеческое мне не чуждо». Как только вы признаете это, вы поймёте, что в ваших силах всё изменить к лучшему.

Д. Спросите себя, почему это чувство вас беспокоит. Попробуйте понять его. **Это чувство внутри меня, потому что** _____

Е. Напомните себе, что ваше *сознание* во многом контролирует то, что вы ощущаете.

Итак, вы признали факт своих переживаний. Что происходит теперь? И снова задайте себе те же вопросы.

1. Чувствуете ли вы себя лучше?
2. Как вы думаете, Джон снова будет вас обзывать?
3. Как вы будете себя ощущать, если он это сделает снова?
4. Разрешили ли вы свой конфликт так, как того хотели бы?

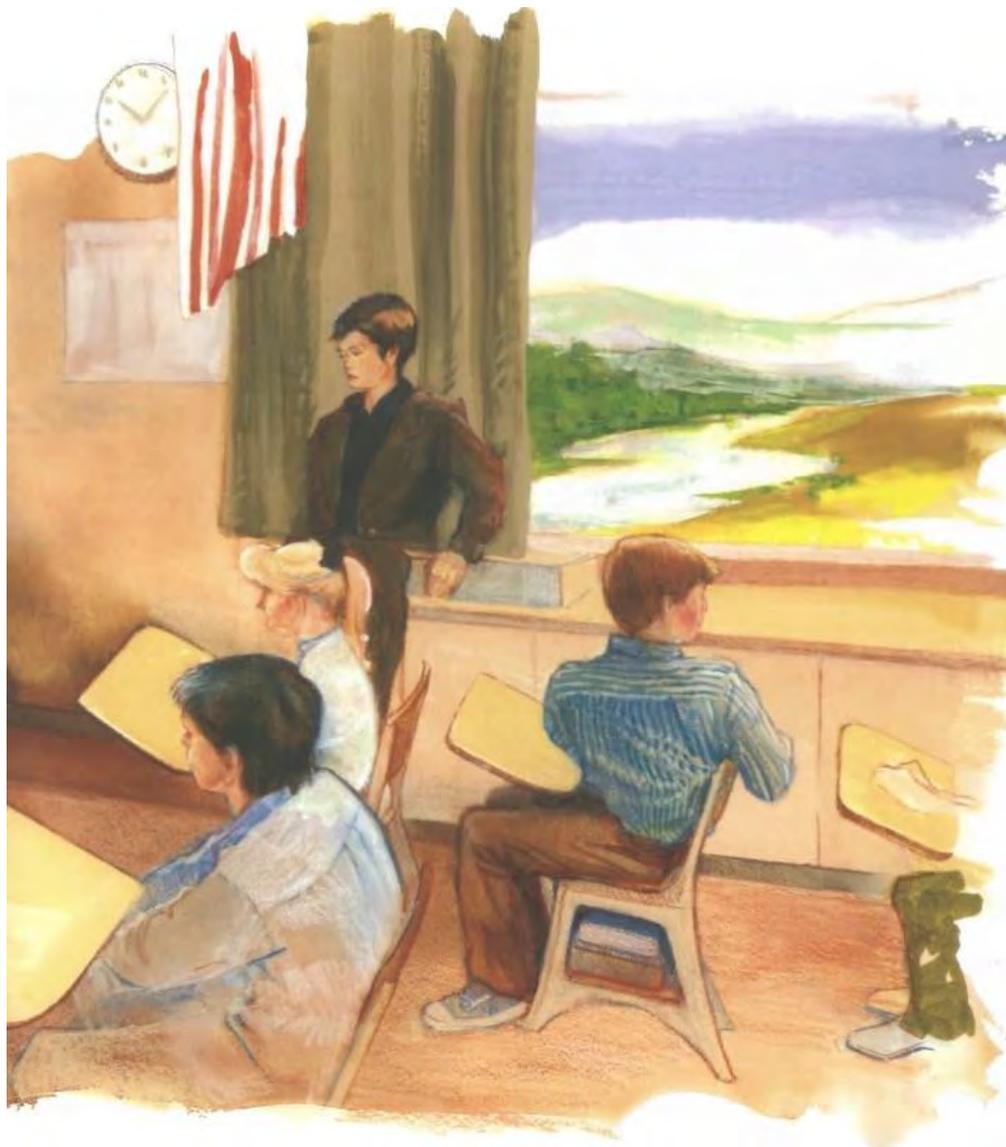
Вопросы:

1. Вы когда-нибудь раньше наблюдали подобным образом за своими переживаниями, чувствами гнева или агрессии – или просто смотрели на них, принимая их как нормальные?
2. Чем этот способ отличается от того, как вы обычно воспринимаете свои чувства?
3. Что происходит с вашими агрессивными чувствами, когда вы просто наблюдаете за ними?
4. Если ваш мозг создаёт агрессивные представления о ком-то, как вы думаете, можно ли заменить эти представления на позитивные образы в вашем сознании? Что для этого нужно?

Понимание этого может занять определённое время и потребовать наблюдения за самим собой. Если вы ещё не понимаете этого, не волнуйтесь! Чем больше времени вы потратите на изучение конфликта и понимание себя, тем легче вам будет в будущем.

Поздравляю! Вы прошли долгий путь в понимании конфликта в себе и других. Сделайте перерыв, если он вам нужен, потому что следующая история самая страшная из всех – и она действительно произошла, хотя и не совсем в том виде в каком описана.





Вспышка на Земле и Небе (рассказ)

Когда вы идёте в школу, вы слышите щебетание птиц, чувствуете тёплое солнце и запах свежескошенной травы – в воздухе витает запах весны. Цветы распускаются в разнообразии розовых, желтых, красных и лавандовых тонов и оттенков, а чистое голубое небо усеяно красивыми белыми облаками. Прохладный ветерок умиротворяет и наполняет вас чувством удивления.

Вы входите в класс, здороваетесь с одноклассниками и садитесь. Учитель объявляет, что вы будете смотреть фильм. Ваши глаза переходят от мягких красок весны за окном к свету экрана перед вами.

Вы представляете в своём воображении некую семью. Члены семьи готовятся идти на работу и в школу. Сейчас они садятся в машину. Их район очень похож на ваш.

Как невидимый наблюдатель вы находитесь в машине вместе с ними. Настраиваясь на их слова, вы слышите тревожные разговоры о будущем. Новости передают по радио. Вы проезжаете мимо телевизоров в витринах магазинов, за которыми наблюдают группы людей. Каждая программа прерывается специальным объявлением.

«Трагедия! Насилие! Преступление! Война!». В объявлении с пометкой «Срочно» сообщается: «Один из

американских атомных эсминцев, находясь у берегов противника, обстрелял два бомбардировщика, выпустив ядерную боеголовку на одном из самолетов, защищаясь от врага. Взрыв был настолько сильным, что ощущался на сотни миль. Всё было уничтожено в непосредственной близости, включая корабль, самолеты и небольшие рыбацкие деревни вдоль побережья. Тысячи людей заполняют больницы, и тысячи других спасаются бегством от радиоактивных осадков. Сейчас Девятый флот готовится к действиям. Министр обороны объявил “красную тревогу”, посылая все вооруженные силы в состояние немедленной готовности».

В новостях передают, что американское посольство захвачено, а посол и сотрудники заключены в тюрьму. За последние два дня после атомного взрыва была разбомблена одна из военных баз, а также один из кораблей у побережья противника. Многие солдаты и моряки были убиты и ранены.

Лидеры двух стран спорят друг с другом. Один говорит, что это был несчастный случай, другой – что это была преднамеренная атака. Экстренные переговоры идут плохо. Все злятся и боятся. Они говорят, что враги те, кто изобрёл атомную бомбу и использовал её против невинных мужчин, женщин и детей. Но радио вещает, что враги – это они.

Пока эта семья слушает автомобильное радио, вы продолжаете слышать постоянные передачи о последних

событиях. Вчера вечером было совершено ещё одно нападение на американских солдат. Президент призывает к полной пятизвездочной тревоге и готовиться к самому худшему. Все переговоры между двумя странами прекращены, в воздухе царит мёртвая тишина, как будто назревает буря.

Лица этой семьи напряжены. Они проезжают мимо командного пункта Военно-воздушных сил, который был построен восемь лет назад в условиях строгой секретности. Никто не знает, что находится на этой базе, но люди подозревают, что там ядерные ракеты. Перед забором из колючей проволоки стоят крепкие серьезные солдаты. Рядом находится поле, на котором приземляются истребители. В последние несколько дней здесь наблюдается большая активность, чем обычно. Джипы с важными чиновниками въезжали, но не выезжали. Ходят слухи, что на этой станции есть Город ядерного выживания, вырытый на глубине многих футов под поверхностью земли, где будут жить высшие руководители правительства, армии и бизнеса, если когда-нибудь произойдет ядерная атака.

Машина сворачивает на главную дорогу небольшого пригорода Нью-Метро, одного из крупнейших и наиболее успешных городов страны. Нью-Метро имеет огромный финансовый центр и славится своей разветвленной компьютерной сетью. Многие компании, расположенные здесь,

производят оружие и военные системы для армии. Благодаря процветающему бизнесу в этот район приезжает много семей.

Когда-то Нью-Метро представлял собой холмистые сельскохозяйственные угодья с небольшими травянистыми холмами, простирающимися до самого горизонта. Там паслись коровы, а весной буйно росли яркие горчичные растения, покрывая поля желтым одеялом. Теперь же здесь ряды бетонных зданий без окон, асфальтированные дороги и неоновые торговые центры.

Когда машина едет по шоссе, кажется, что всё вокруг замерло, как будто даже птицы остановились в полете, как будто ветер перестал дуть, и всё живое застыло в мгновении времени. Небо вдруг заливают такой яркий свет, что слепит глаза. На мгновение, которое кажется вечностью, они оказываются во власти этого гигантского взрыва света, как будто Бог сфотографировал землю с небес. И так же, как за молнией следует гром, за вспышкой следует оглушительный взрыв, как будто сотни тысяч самолётов преодолевают звуковой барьер, или как чудовищный грохот миллиона пушек. Затем наступает мертвящая темнота.

Машины сворачивают на обочину, некоторые сталкиваются друг с другом. Машина этой семьи останавливается, врезаясь в ограждение. Лица застыли, глаза

временно ослепли, а вдалеке горная дымящаяся грозовая туча стремительно устремляется в космос.

«О, Боже мой! Что мы наделали!» – кричит кто-то. А потом начинается бесконечный огонь.

Внезапно свет перестает мерцать, и вы постепенно осознаёте, что вся эта катастрофическая картина виделась вам лишь в фильме – на самом деле вы находитесь в классе. И снова за окном солнечный свет всё ещё играет на новых зеленых листьях, поют птицы, и вокруг снова царит мир.

Тишину нарушает голос вашего учителя: «Ученики, я надеюсь, что этот фильм не слишком напугал вас. Я показал его вам, чтобы вы начали понимать, что подобные страшные события могут произойти, как это уже случилось в Японии во время Второй мировой войны – тогда Соединенные Штаты сбросили атомные бомбы на Хиросиму и Нагасаки».

Вы стараетесь выглядеть невозмутимым, но на самом деле этот фильм вас тревожит и расстраивает – главным образом потому, что это был не просто очередной фильм. Речь шла о том, что действительно произошло, причём по историческим меркам не так много лет назад – и это вполне может повториться. Вы смотрите в окно, чтобы вернуть себе ощущение мира и спокойствия, которое вы испытывали, пока шли в школу.

Ваша первая реакция? Наверное, это либо выйти из комнаты и забыть о том, что вы видели этот фильм (отстраниться от увиденного), либо рассердиться на людей, ответственных за создание бомб и развязывание войны. Вы понимаете, что накопленное в мире ядерное оружие может полностью уничтожить всё, что сегодня вас радует – голубое небо, цветы, деревья, пение птиц, книги, музыку, памятники, города, то есть всю человеческую цивилизацию.

Возможно, ваши учителя излагали вам и вашим одноклассникам идеи о мире. Или, возможно, ваш класс писал школьникам в США или вашим сверстникам из других стран о недопустимости войны в любом её проявлении. Никто в XX веке не испытал столько горя и страданий от войны, как Россия. И потому русские люди, вероятно, как никто другой зная цену войны, не хотят её повторения. Понесся огромные жертвы в борьбе с нацистской Германией и фашистским альянсом, СССР стал Победителем. И человечество снова обрело долгожданный мир и урок того, как важно не разжечь войну в будущем. Досадно, что сегодня снова «загораются» очаги противостояния. Пылает Ближний Восток, Афганистан и многие другие места планеты. Насилие вновь возвращается. Но мир не может держаться на силе – его спасение в коалиции и взаимопонимании культур и народов. В основе этого общечеловеческого взаимопонимания лежит понимание

отдельного человека, отдельной группы – ясное осознание того, что мешает людям жить в мире и согласии.

Вопросы:

1. Думали ли вы когда-нибудь о том, что какие-то страны могут быть «врагом» для других людей? Шокирует ли вас эта мысль?
2. Считаете ли вы свою страну героической в борьбе за мир и свободу?
3. Что может сделать одну страну недругом для другой страны?
4. Как вы думаете, почему одни страны враждебно относятся к другим?
5. Как вы думаете, что нужно сделать, чтобы не допустить войны?
6. Как остановить гонку вооружений и снять угрозу ядерной войны?

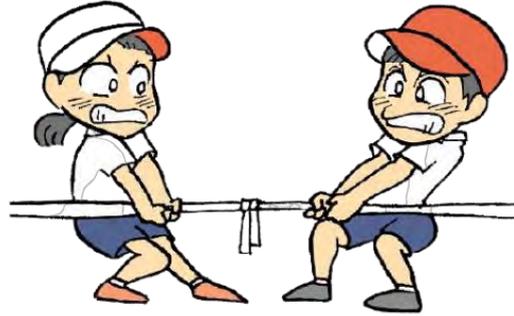


IV. КАК ОСТАНОВИТЬ НАСИЛИЕ?

Глава 9

НОВЫЙ СПОСОБ СПРАВИТЬСЯ С НАСИЛИЕМ

- Являетесь ли вы своим собственным врагом?
- Столкновение со своей тенью
- Конфликт внутренний порождает внешний
- Корень конфликта исходит из самоосуждения
- Примите себя
- Тени, выходящие по ночам



Эту историю много лет назад в Китае написал человек по имени Чуань-цзы (IV век до н. э.):

Один человек был настолько обеспокоен видом собственной тени и настолько недоволен собственными шагами, что решил избавиться от того и другого. Метод, который он придумал, заключался в том, чтобы убежать от них.

Итак, он встал и побежал. Но каждый раз, когда он опускал ногу, раздавался новый шаг. И его тень поспевала за ним без малейшего труда. Он подумал, что, возможно, он бежит недостаточно быстро. И он бежал всё быстрее и быстрее, не останавливаясь, пока наконец не упал замертво. Он не понимал, что стоит ему только отойти в тень, и его тень исчезнет. А если он остановится и присядет, то шагов больше не будет.

Являетесь ли вы своим собственным врагом?

Люди тысячелетиями пытались уйти от своих теней. Причина, по которой нам трудно убежать от своих теней, заключается в том, что наши тени – это часть нас самих. И мы никак не можем отстраниться от самих себя, как бы быстро мы ни бежали и как бы далеко ни ушли. Вот почему мы должны принять себя такими, какими мы есть. Всё остальное создает внутренний конфликт.

Точно так же, как ваш ум представляет кого-то другого «плохим парнем», недругом или даже врагом, ваше представление о себе зарождается в вашем уме. Если вы считаете себя «плохим», значит ваш разум сделал из вас врага, и это «плохое» себя проявит.

Бывали ли случаи, когда вы мысленно превращали себя во врага? Говорили ли вы или делали что-то, что заставляло вас думать о себе плохо? Если да, то вы не одиноки; мы все так делаем. Мы, люди, не совершенны, и всегда будут моменты, когда мы совершаем ошибки.

Самый здоровый способ справиться с этим – наблюдать за собой и за своими мыслями, а не оценивать себя негативно. Чувство вины за то, что вы сказали или сделали, не изменит того, что произошло в прошлом. Подобно спортсменам,

проигравшим игру, всё, что вы можете сделать, это присмотреться к тому, что произошло, *извлечь из этого уроки* и продолжать двигаться дальше. Удерживание чувства вины внутри себя не позволяет вам чувствовать себя хорошо и вряд ли поможет вам (или кому бы то ни было).

Столкновение со своей тенью

Та часть вашей природы, которая чем-то вам не нравится, похожа на тень. Чем более «плохим» вы себя считаете, тем более страшной и болезненной становится тень. И чем страшнее и болезненнее она вам кажется, тем меньше вы хотите встретиться с ней лицом к лицу. Тень живёт в вашем сознании как пугающее существо, ожидающее вторжения в ваши кошмары.

Возможно, некоторые мысли были настолько устрашающими или болезненными, что вы решили спрятать их или спроецировать на кого-то другого (образ врага, «чужака»). Будто бы ваш мозг забывает, что эта «тень» зародилась в вашем собственном разуме, в вашей собственной мысли или чувстве. Мы такие, какие есть. Нет розы без шипов.

Это вы! Осуждение этих мыслей/чувств (исключительно как плохих) вызывает в вас разделение на *осуждающего* (человека, который хочет измениться) и *осуждаемого* (те

мысли/чувства, которые являются плохими). Это разделение лежит в основе всех конфликтов, присущих не только вам, но всем людям. Это и есть главная причина внутреннего конфликта. Осуждение как бы создает «тень» внутри, а затем эта тень «проецируется» наружу в виде образа «врага» и «плохого парня». Так сложилось, что мы чаще всего хотим видеть себя только героем или хорошим парнем. Это напрягает нас и склоняет к внутреннему конфликту, который затем проецируется в наши внешние отношения с другими людьми.

Внутри себя мы разделены на того, кто мы есть на самом деле, кем мы себя представляем и кем, по нашему мнению, мы должны быть.

По словам Омара Хайяма:

«Мы – источник веселья и скорби рудник.

Мы – вместилище скверны и чистый родник.

Человек словно в зеркале мир – многолик.

Он ничтожен, и он же безмерно велик».

Внешне мы видим *себя* (*нашу* группу, нацию, политическую партию, религию, культуру) как борцов «за достойную жизнь», «добро и свободу», героями, которые противостоят всему плохому и злему. Мы разделены внутренне и внешне. Это разделение проявляется в идентификации с другими людьми (желании быть похожими на них или чем-то от них отличаться), что порождает национализм (экспансию

границ внутри себя, создающую конфликт) или расизм (абсолютизацию антропологических различий, нагнетающую конфликт). Это разделение приводит к нездоровой конкуренции – каждая группа, нация, ассоциация пытается превзойти другую, каждая отделена от другой и находится в конфликте, цепляется за убеждения, которые ещё сильнее разделяют и сталкивают людей между собой.

Конфликт внутренний порождает внешний

Если мы увидим, что деструктивное осуждение создает фундаментальное разделение внутри нас самих, мы сможем разобраться в корне конфликта и положить ему конец. Это самое важное, о чём говорится в этой книге! Как только возникает безудержное и слепое самоосуждение, начинается конфликт, а нередко и война. Семена уже посеяны.

Корень конфликта исходит из самоосуждения

Это убеждение или факт? Как вы это узнаете?

Давайте рассмотрим, как создаётся то, что образно говоря мы называем «тенью», обратной стороной нашей природы – осуждаемые нами мысли/чувства/поступки, и как с этим бороться. Мы будем использовать простой пример, чтобы

показать вам, как и с чего всё начинается. Вы сможете увидеть, как возникает глобальный конфликт и реальный способ справиться со своими тенями.

Преодоление разделения в вашем мозгу

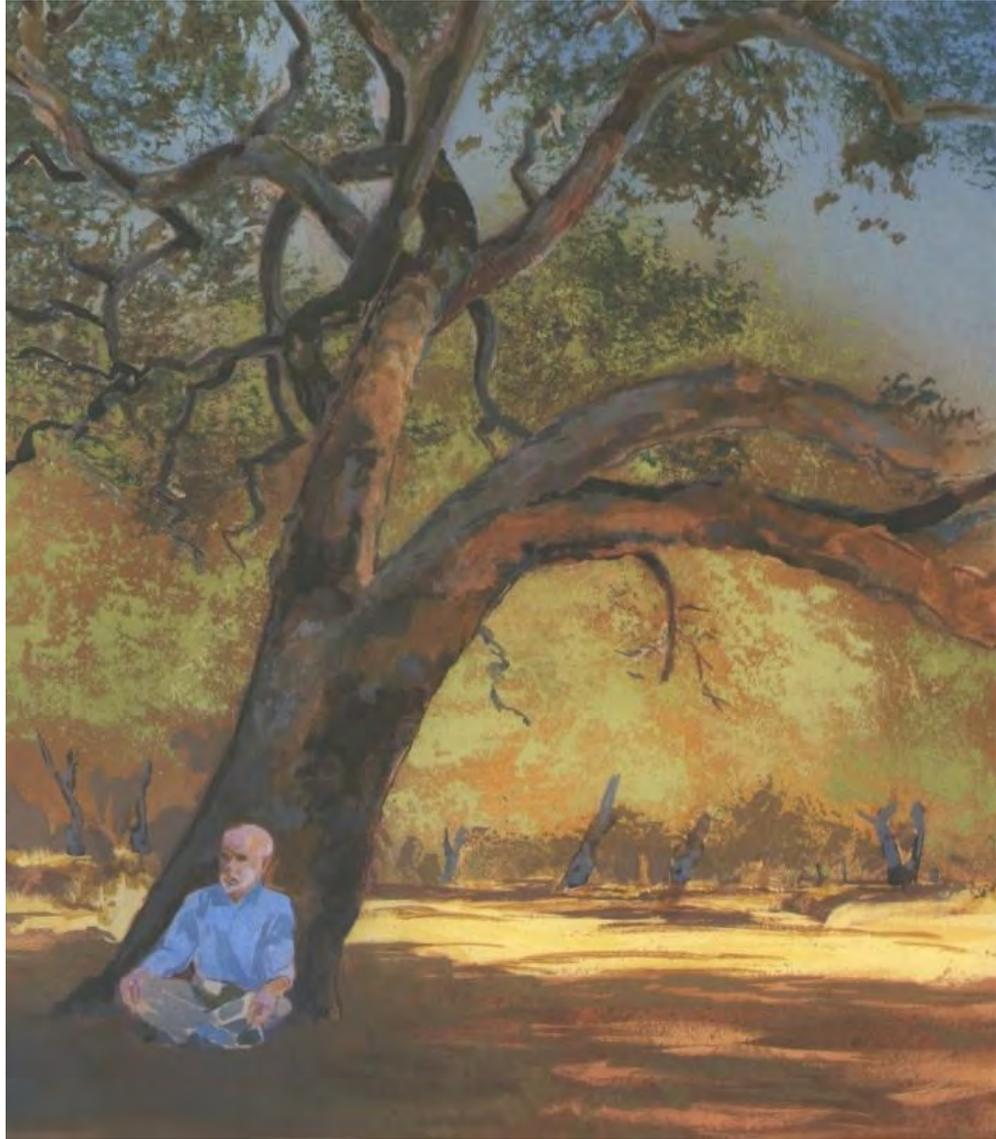
1. Не судите свои мысли

Первое правило в преодолении разделения в вашем мозгу на добро и зло – это воздерживаться от негативных оценок своих мыслей, разделяя их на «хорошие» и «плохие». Некоторые из ваших мыслей будут позитивными, а некоторые – негативными. Это просто часть человеческого бытия. Живите в балансе своих внутренних отношений. Не позволяйте «плохому» управлять вами.

Пример: «Мне не нравится Сьюзан».

2. Следите за своими мыслями

Наблюдайте за своими мыслями, не пытайтесь их как-то изменить. Это называется благоразумным «наблюдением». Оно отличается от изучения математики или нового языка. Вместо того чтобы ломать голову над тем, как, где, почему или что – вы просто останавливаетесь, смотрите на свои мысли, прислушиваетесь к ним и осознаете их во всей полноте.



Пример: «Мне не нравится Сьюзан». Это лишь моя мысль и чувство.

Умение слушать/наблюдать поможет вам, что бы вы ни делали и куда бы ни шли. Это происходит от простого осознания того, что и как вы воспринимаете внутри себя и вокруг вас. Что вы думаете и чувствуете здесь и сейчас.

Позвольте мысли/чувству о Сьюзан просто быть. Скажите себе, что всё в порядке. Только наблюдайте. Не пытайтесь ничего с этим делать. Попробуйте понять, что стоит за неприятием и ненавистью. Началась ли она с ненависти к самому себе, сравнения, оценки и самоосуждения? Не заставил ли вас негодовать и проявлять негативное отношение к Сьюзан ваш внутренний конфликт? Может дело в вас, а не в ней? Почему мы осуждаем себя? Зачем мы это делаем? Чем это может для нас обернуться?

Наблюдайте и слушайте свои мысли и чувства в течение нескольких минут каждый день или когда у вас есть время. Вы можете делать это где угодно и когда удобно: в автобусе, во время занятий спортом или в ожидании приготовления ужина – любой свободный момент даёт вам возможность наблюдать за своим мышлением. Это самый доступный и беззатратный способ саморегуляции. Идея заключается не в том, чтобы перестать *размышлять*, а в том, чтобы прежде всего

наблюдать за мышлением, осознавать, как мышление определяет поведение, чтобы изменить его, не допуская конфликта.

У ваших мыслей и чувств могут быть очень веские причины. Иногда они являются симптомами внутреннего конфликта. Если вы наблюдаете за ними, принимаете их как свои, *размышляете* о них, тогда вы непременно распознаете причины внутреннего конфликта и сможете научиться разрешать его.

Такое наблюдение поможет вам развить **проницательность** – способность видеть, что происходит внутри вас. В процессе этого вы сумеете понять, что подобное могут переживать и другие люди. Это самый короткий путь взглянуть в лицо конфликту и его основным причинам, чтобы покончить с ним в корне.

Примите себя

Есть миллионы людей, которые считают себя «нехорошими» или «недостаточно хорошими». Комплексуют и корят себя за это. Их заставили так себя воспринимать либо окружающие, либо непосредственно контактирующие с ними люди. Если вы один из тех, кто комплексует и корит себя за

что-то, вы можете кое-что полезное для себя сделать. Прежде всего научитесь принимать себя таким, какой вы есть.

Принятие себя таким, какой вы есть, создает душевный покой и помогает вам принимать других такими, какие они есть. Мы с вами не злодеи и не герои. Мы – обычные человеческие существа. Процесс принятия себя заключается в том, чтобы просто сделать это. Начните прямо здесь и сейчас. Скажите себе: «Я принимаю себя. Я есть то, что я есть. То, что я есть, не плохо и не хорошо. Это просто факт. Осуждение себя, чтобы изменить то, что я есть, лишь заставляет меня напрягаться и переживать и сталкивает меня с самим собой и другими. Принятие себя таким, какой я есть на самом деле, углубляет моё понимание».

Мы всегда можем изменить и улучшить себя, но для начала мы должны принять себя такими, какие мы есть.

Принятие ведет к пониманию. Понимание ведет к миру, согласию и свободе.

Практикум:

Вот ещё несколько способов «попрактиковаться» в познании себя и окружающих.

1. Найдите друга или члена семьи, который хотел бы попрактиковаться вместе с вами.
2. Выберите мысль или чувство, которое вас беспокоит или то, что вы испытали в прошлом. Это может быть реальная или придуманная вами мысль.
3. Сыграйте роль себя или кого-то, кто сталкивался с насилием. Пройдите через процесс преодоления деструктивного разделения в вашем мозгу.
4. Наблюдайте за своими мыслями и чувствами, не осуждая их.
5. Создайте два списка: «Мысли, вызывающие конфликт» и «Мысли, утверждающие мир».

Когда мы сможем понять природу конфликта и поделиться с другим своим опытом его укрощения, у нас появится основа для совместной работы над окончательным разрешением и недопущения конфликта в будущем.

Тени, выходящие по ночам

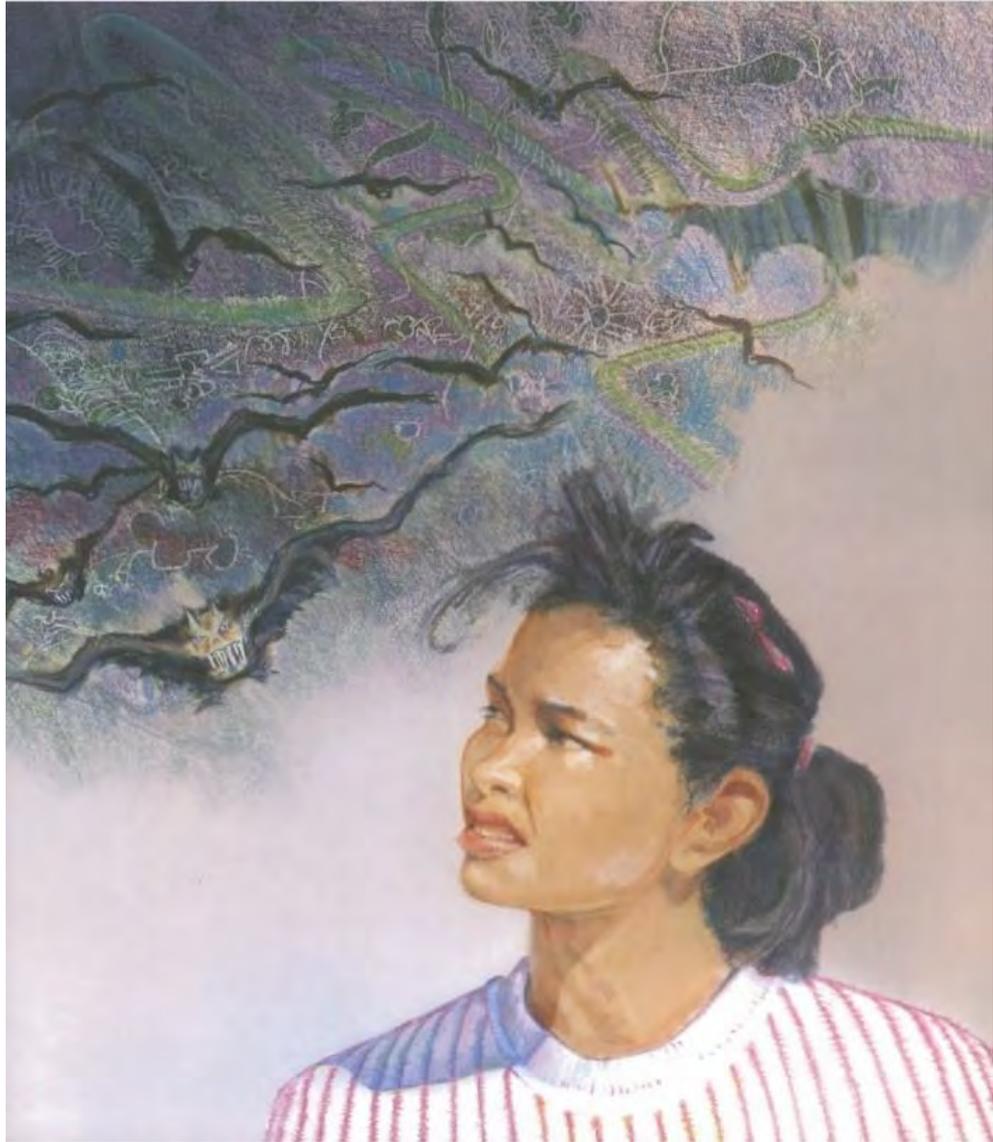
Вы уже поняли, что ваши негативные мысли и чувства могут быть укоренены внутри вас, даже если вы их не осознаёте. Они могут быть спрятаны в вашем бессознательном или подсознании. Иногда эти мысли и чувства появляются в

ваших снах. Сны могут быть захватывающими, но они также могут сбивать с толку и пугать. Некоторые из них очень сильны – настолько, что, проснувшись, вы иногда всё ещё пребываете в плену эмоций сна.

Но сны – это всего лишь мысли, которые вы создаёте, как будто снимаете фильм в своём воображении. Вы можете наблюдать за своими мыслями, представляя что вы находитесь в кинотеатре, как зритель, который смотрит фильм на экране. Помните, что ничего не нужно делать кроме того, как смотреть и наблюдать. Если ваши «тёмные» мысли и чувства выходят на поверхность, где вы можете их увидеть, не волнуйтесь – это обычная вещь. Наблюдая за ними, вы тем самым их умно нейтрализуете.

Наблюдения дают вам возможность узнать, что их не нужно бояться. Когда они появятся, посмотрите на них и примите их, не пытаясь ничего с ними сделать. Не заводите себя. Увидеть проблему, значит в чём-то уже её разрешить.

Когда вы позволяете своим самым пугающим мыслям и чувствам выйти на поверхность, где вы можете наблюдать за ними и говорить о них, это всё равно что открыть двери и окна в доме, полном летучих мышей. Вы открываете их и наблюдаете, как они вылетают. Выпустив их, вы почувствуете себя свободнее.



Помните:

Мир и согласие всегда внутри нас. Они ждут своего пробуждения. Только мы сами иногда препятствуем тому, чтобы они заявили о себе во весь голос и дали нам истинное ощущение полноты жизни, основанное на гармонии добра, красоты и истины.



Глава 10

ПРАКТИКА ПОНИМАНИЯ

- Поговорите о страхе и гневе и остановите их
- Что вы думаете о конфликтах?

Если вы играете на музыкальном инструменте, рисуете или пишете, сочиняете или фотографируете, занимаетесь спортом или боевыми искусствами, вы знаете, что практика совершенствует то, что вы делаете – или, по крайней мере, приближает вас к совершенству настолько, насколько мы сами к этому готовы. То же самое верно и для понимания себя и других.

Если вы ищете способы, которые помогут вам отточить своё понимание, я предлагаю вам следующие упражнения и занятия. Эти упражнения будут наиболее эффективными, если их выполнять вместе с друзьями и членами семьи. Возможно, ваш учитель разрешит вам использовать их в классе, чтобы ваши одноклассники могли принять в них участие. Как бы вы ни выполняли эти упражнения, в одиночку или вместе с другими, я надеюсь, что они помогут вам достичь более высокого уровня понимания, и я верю, что вы получите от них удовольствие.

Поговорите о страхе и гневe и остановите их

Всякий раз, когда о чём-то переживаете, вас беспокоит страх или одолевает гнев, поделитесь своими тревожными ощущениями с другими и одновременно умеете слушать тех, кто рассказывает о своих чувствах и раздумьях.

Упражнение № 1:

1. Опишите страх, который вы испытываете.
2. Можете ли вы вспомнить какие-либо действия, которые вы предприняли в результате этого страха? Каковы были они?
3. Можете ли вы вспомнить то, что побудило вас предпринять какие-то действия из-за страха? Какие это были мысли и действия?
4. Осознаёте ли вы момент, когда ваш страх подталкивает вас к конфликту?

Упражнение № 2:

1. Что было последним, что вас сильно разозлило?
2. Какое действие (действия) вы предприняли из-за своего гнева?
3. Помните ли вы мысли, которые заставили вас поступить именно так? Что послужило толчком к тому, что вы разозлились?
4. Можете ли вы вспомнить ситуацию, когда вы поддались своему гневу и вызвали конфликт?

5. Что могло бы разрешить конфликт и успокоить ваши гневные чувства?

Игра «Мировой язык»

Эта игра поможет уменьшить страх, который вы можете испытывать по отношению к другим, «чужим» и/или просто к людям, не таким как вы?

1. Подберите книгу, в которой есть иностранные фразы. Проще всего найти тексты на испанском, японском, русском, французском и немецком языках и использовать их.
2. Выучите несколько простых фраз или приветствий, например:
Английский: Good day!
Испанский: Buenos días!
Японский: Ohayo gozaimasu!
Русский: Добрый день!
Французский: Bonjour!
Немецкий: Guten Tag!
3. Научитесь говорить простые вещи, например:
Что это за еда?

Где находится железнодорожная станция?

Большое спасибо!

Пожалуйста!

По очереди играйте разные роли. Приветствуйте друг друга на каком-нибудь языке и на нём же отвечайте.

Пример на испанском языке:

Человек № 1: Buenos días! Cómo está?

(Добрый день! Как дела?)

Человек № 2: Muy bien, gracias. ¿Y usted?

(Отлично, спасибо. Как вы?)

Используя иностранные языки, вы проникаетесь к пониманию мироощущения иной культуры и обнаруживаете, что иностранцы или «чужаки» – это всего лишь другие обычные люди, чем-то от вас отличающиеся и чем-то похожие на вас. Разговорный язык на самом деле – это не более чем удобные звуки – процесс совместной работы голосовых связок, губ, языка и дыхания. Посмотрите, как пишется слово «страшно». Это всего лишь каракули синей или черной жидкости на бумаге! Язык возникает из образа, созданного в

нашем мозгу, который преобразуется в слово, картинку или звук для того, чтобы мы могли общаться.

Мы не можем выучить все языки мира, но можем приложить усилия, чтобы выучить несколько фраз, протянуть руку солидарности, помощи и дружбы с человеком другой культуры. Как только вы познакомитесь с ним ближе, вы его поймёте и перестанете его опасаться только из-за того, что он незнакомец. Как когда-то заметил Гераклит: «Собаки лают на того, кого не знают».

Факт или вера?

В эту игру можно играть с двумя или более людьми. Пусть один человек сделает утверждение, например, «Мир круглый». Пройдитесь по комнате и спросите:

- A. Является ли это утверждение фактом, верой или убеждением?
- B. Если ответ будет: «Это факт», спросите:
 - (1) Откуда вы знаете, что это факт?
 - (2) Опишите ваше доказательство.
- C. Если вы ответили: «Это вера», спросите:
 - (1) Верите ли вы в это? Если ответ «да», спросите:

- (а) *Почему* вы в это верите?
- (б) *Верно* ли то, во что вы верите?
- (2) Если ответ отрицательный, спросите:
 - (а) *Почему* вы не верите в это?
 - (б) *Откуда* вы знаете или почему вы считаете, что это неправда?

Вот несколько примеров утверждений, которые вы можете обсудить и понять, насколько они правомерны:

«Чтобы иметь мир, надо готовиться к войне».

«Мира нельзя достигнуть без принуждения к нему».

«Конфликт может быть разрешен только конфликтологами».

«Чтобы добиться мира, мы должны идти по пути мира».

«Чтобы иметь ненасильственный характер, мы должны действовать ненасильственно».

«Путь к прекращению конфликта лежит через понимание конфликта».

«Понимание конфликта может привести к миру».

«Осознание причин войны может положить конец войне».

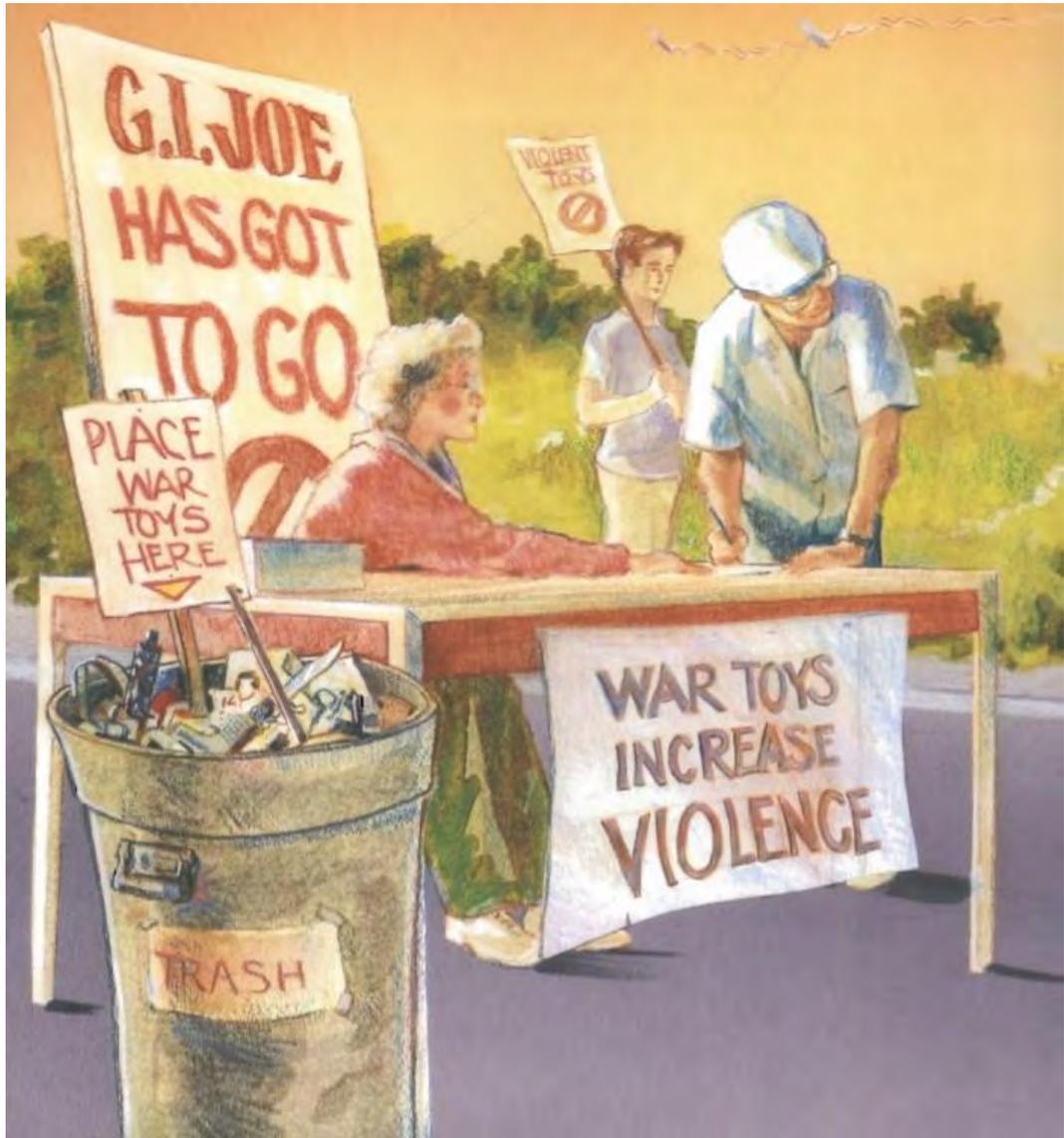
«Понимание того, что препятствует миру есть ключ преодоления вражды».

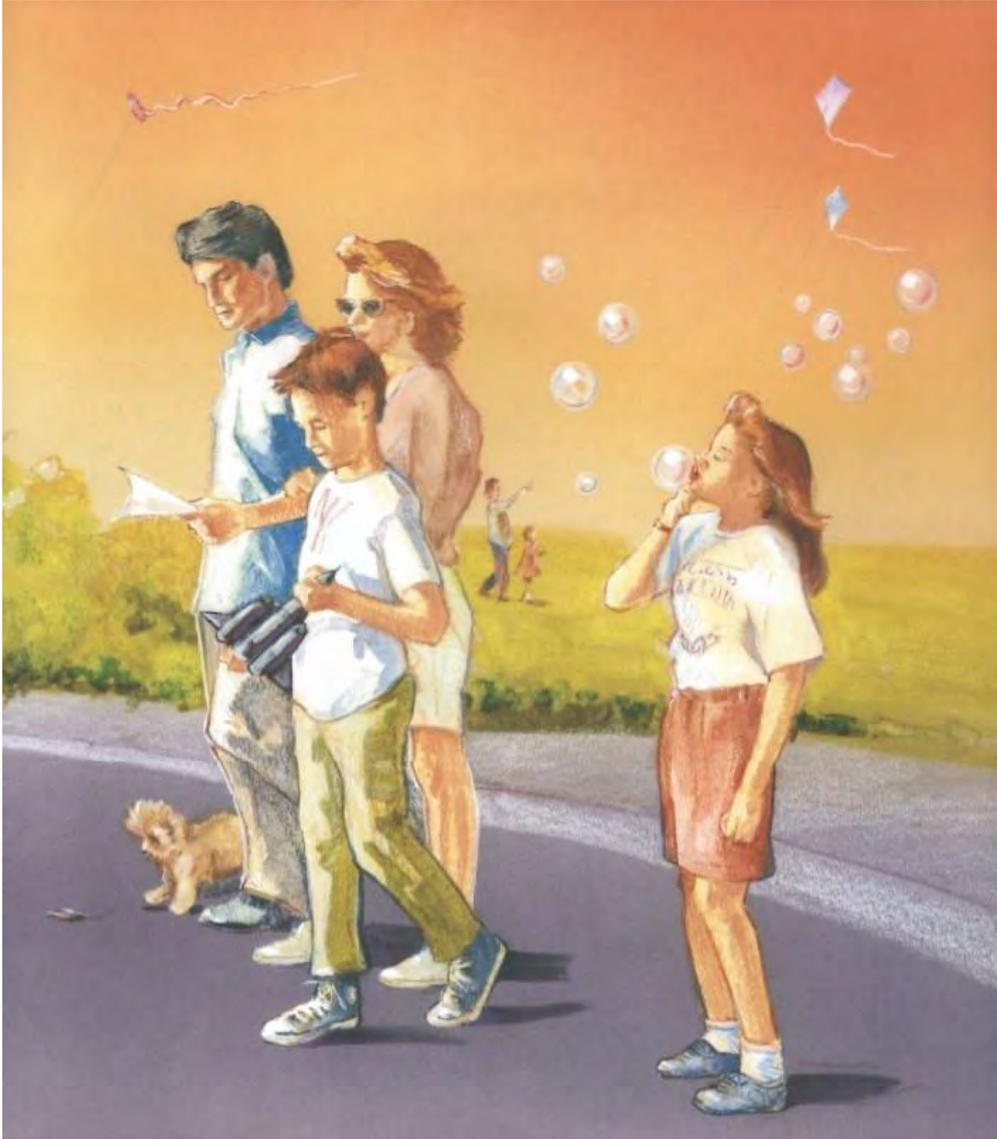
«Корень войны находится внутри нас, в том, как мы думаем и действуем».

Что вы думаете о конфликтах?

Следующие вопросы могут быть полезны для понимания того, что создает конфликт. Эти вопросы можно использовать для того, чтобы открыть свой разум, посмотреть на то, что вы чувствуете в своём сердце. Слишком часто мы прислушиваемся к голосам других людей, которые велят нам думать так-то и так-то. Вопросы помогают вам решить, хотите ли вы рассуждать и действовать подобным образом. Вопросы помогают освободить ваш разум от предрассудков, измышлений и прочих разрушительных привычек.

Обсудите эти вопросы с друзьями и членами семьи. Возьмите их в школу и спросите учителя, можно ли провести групповое обсуждение этих вопросов, возможно, на уроке истории или в домашнем задании.





Придумайте свой проект «Понимание конфликта», когда родители, учителя и ученики будут участвовать в обсуждении этих вопросов. Помните, что каждый ответ заслуживает внимания, не навязывайте другому свою точку зрения, постарайтесь понять то, что говорит и о чём переживает ваш собеседник.

Идея заключается в том, чтобы больше узнать друг о друге, о том, чем вы озадачены, о чём думаете и мечтаете, что вас беспокоит или заставляет поступать так, как вы бы не хотели, и что могло бы вас вдохновить и порадовать. Когда мы объясняем, откровенно делимся своими переживаниями и наблюдениями друг с другом, мы перестаём конфликтовать, понимая причины того, что нас тревожит. Только тогда мы понимаем, как умиротворить себя и других, сделать наши отношения благожелательными, конструктивными и содержательными.

1. Считаете ли вы, что люди могут добиться мира с помощью военной силы?
2. Как общество и массмедиа иногда могут потворствовать войне?
3. Какое влияние на вас оказывают военные игрушки, комиксы, видео или фильмы, где ставка делается на насилие?

5. Как учат вас миру родители?
6. Какое влияние оказывает на вас их мнение?
7. Верите ли вы, что существуют ненасильственные альтернативы войне? Каковы они?
8. Считаете ли вы, что только политические и военные амбиции являются причиной войны?
9. Несёте ли вы ответственность за всплески насилия в обществе?
12. Считаете ли вы конфликт самостоятельным явлением нашей жизни, не связанным с нашей повседневной практикой?
13. Какие вещи заставляют вас быть разгневанным?
14. Какими способами вы снимаете свой гнев и обретаете гармонию в отношениях с другими людьми?
16. Влияют ли на вас мысли и чувства других людей? Каким образом?
18. С чего начинается конфликт?
19. Какое отношение имеют к эскалации конфликта самообман и самоосуждение?
20. Можем ли мы понять корни конфликта и положить ему конец?



ЗАМЕТКА ДЛЯ ЮНОГО ЧИТАТЕЛЯ

Есть люди, которые всю жизнь смотрят только в одном направлении и видят вещи ограниченно. Чем шире ваш взгляд, тем больше вы увидите и тем лучше сможете понять себя и других людей. Вот почему я написал эту книгу – чтобы помочь вам увидеть другие направления. Спасибо, что нашли время прочитать её.

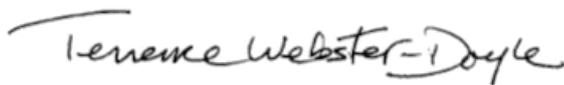
Понимание конфликта – это нечто большее, чем то, что описано в данной книге. Моя цель написать её, чтобы запустить мысль и вдохновить вас на размышления. Не забывайте, что наша главная стратегия мира – интеллект. Если у вас возникнут вопросы или замечания по поводу прочитанного, попросите своих учителей, родителей, старших брата или сестру обсудить это с вами. Вы также можете написать мне, если хотите. Мне бы очень хотелось получить от вас весточку; для меня большое удовольствие читать письма от людей, которые познакомились с моими книгами. Мне также хотелось бы знать, нравятся ли предложенные вам упражнения и иные задания.

Вы можете писать мне по адресу:

*Dr. Terrence Webster-Doyle
Atrium Society
atriumsociety@gmail.com
atriumsociety.com*

В надежде получить ответ,

Искренне ваш,

A handwritten signature in black ink that reads "Terrence Webster-Doyle". The signature is written in a cursive style with a long horizontal stroke at the beginning.

Терренс Вебстер-Дойл





ПОСЛАНИЕ РОДИТЕЛЯМ И УЧИТЕЛЯМ

Какими бы благородными ни были намерения, утопические попытки установить мир приводят лишь к новым конфликтам. Как показывает история, утопическими могут быть самые разные модели миропорядка – идеологические, политические, научные, религиозные и пр. Всё что отрывается от самого человека и от понимания антропологических корней, порождающих конфликт, – малопродуктивно. Это звучит странно, но это правда. Подумайте о странах, в которых сегодня идёт война, и о том, как долго они пытались достичь мира. Иногда сами средства, направленные на установление мира, оборачиваются конфликтом и порождают насилие.

Это книга не столько о том, как достичь мира. **Цель этой книги – помочь молодым людям понять суть мира через прояснение причин конфликта.** Это может показаться противоречием, но разница существенна. Понимание ведёт к миру.

Жизнь может быть невероятно жестокой. Сегодня молодые люди сталкиваются с вызовами огромного давления на мысли, чувства и поведение. Наши повседневные отношения во многом основаны на конкуренции – один человек противостоит другому в агрессивной борьбе за своё

выживание. Однако сейчас мы переживаем период, предоставляющий множество возможностей для развития понимания и сострадания. Большинство людей действительно стремится к сотрудничеству, а не к насилию, и некоторые двери начинают открываться.

Традиционно подход к миру заключался в попытке жить в соответствии с каким-либо философским, религиозным или политическим идеалом. Логика была проста и понятна:

Мы не должны быть жестокими.

Мы должны быть мирными.

Чтобы быть мирными,

мы должны избавиться от насилия

и действовать ненасильственно.

Этот тип мышления основан на повелении «должен»: «Я должен быть мирным!», «Я не должен быть жестоким!», и является одним из основных способов, с помощью которых разум пытается создать порядок. Однако, пытаясь создать порядок, мы впадаем в глубокий конфликт по поводу того, что мы должны или не должны делать. И в этом заключается проблема.

Есть много групп людей, которые работают над установлением мира во всём мире. Некоторые из них

используют этот тип мышления «должен/не должен». Одни видят мир таким, какой он есть; другие видят его таким, каким они хотят его видеть. Рассмотрим их:

Романтики нового века. Эта группа стремится к миру во всём мире, «визуализируя» его. Они считают, что для того, чтобы иметь прекрасный и прочный мир, мы должны его представить. Они идеализируют мир отличный от того, который мы имеем, и считают, что мы не обязаны мириться с тем, что существует сейчас. В результате такой романтизации возникает утопический идеал и, тем самым, раскол между тем, что есть, и тем, что должно быть.

Провозглашающие «Мы едины». Эти люди утверждают, что человечество уже едино само по себе и что единственное, что стоит на пути к миру во всём мире – это неспособность увидеть простую истину нашей «исконной» природы. Факт, однако, заключается в том, что сейчас в мире больше разделения, чем единства. Мы, разделенные, фрагментированные человеческие существа. И признание этого антропологического факта формирует наше стремление объединяться, преодолевать свою отчуждённость друг от друга. Всё остальное избыточно теоретично и потому иллюзорно.

Радикальные активисты. Эти умные, благонамеренные люди выступают за вовлечение в политику и протест против войны, голода, загрязнения окружающей среды и всех социальных бед человечества. Их действия фрагментарны и ограничены, но они видят, что мы сами создали наши социальные проблемы, и что, следовательно, именно мы можем положить им конец. Но и это не позволяет добраться до корня проблемы.

Насильственные революционеры. Эти люди также заинтересованы в прекращении войны, загрязнения окружающей среды и голода, но они считают, что единственный путь к решению проблемы лежит через революцию. Они верят в это настолько сильно, что иногда идут на смерть или убийство других людей ради достижения цели. Эти люди часто разочаровываются в жизни, или их настолько угнетают и плохо с ними обращаются, что они не видят других альтернатив для получения желаемого или необходимого. Такой подход порождает лишь ещё большее насилие.

Интеллектуалы. Они размышляют о проблемах войны. Они изучают, пишут книги, читают лекции миллионам людей, получают награды и ученые степени за свои мысли. Их идеалы возвышенны, их слова магнетизируют и вдохновляют. Они предлагают «решения» проблем человечества и выражают их в умных словах. У них хорошие намерения, но и они не смогли

остановить войну. Интеллектуалы похожи на «визуализаторов» и романтиков, хотя они и более утончённые и образованные.

Альтернативные сообщества. В погоне за иллюзорной мирной жизнью многие люди присоединились к «альтернативным» сообществам. Они вышли из привычных объединений и кружков, чтобы создать новые общества. Они меняют свои имена, например с Джона Смита на Бегущего Медведя Черной Воды, и меняют свою одежду из торгового центра на сандалии и саронг. Это вполне понятная реакция на ужасы жестокого мира, но часто она не идёт дальше личного бегства.

Эксперты. Многие из нас, поглощенные своими повседневными проблемами, переложили вопрос о мире во всём мире на «экспертов-конфликтологов». Такими аналитиками и специалистами могут быть педагоги, политики, экономисты, психологи, социологи, религиозные лидеры, антропологи, историки. Но понимание себя и своего конфликта – это не вопрос экспертизы или специализации.

К миру можно подойти только через вопрос, а не через ответ. К нему нельзя приблизиться с помощью идеального или утопического плана. Утопические планы, какими бы благородными они ни были, порождают конфликт, потому что они основаны на том, какой по нашему мнению должна быть жизнь и навязывании всем этого шаблона. Но жизнь шире и

богаче любого шаблона, она не вмещается в узкие рамки интеллектуальных теоретизирований.

Для того чтобы установить мир, нам прежде всего нужно понять, что не является миром; нам нужно посмотреть на то, что препятствует миру и согласию между людьми. То, что препятствует миру, это сам конфликт – конфликт в нашем сознании, в нашем мышлении и в наших действиях. Именно этот конфликт мы зачастую усугубляем своими непродуманными и неправильными действиями в попытках решить проблемы, которые их только приумножают. Мы либо сторонимся наших конфликтов, либо боремся с ними – не смотрим на них прямо, лицом к лицу, без осуждения и порицания, без осмысленного опыта и понимания.

Когда мы отрицаем, осуждаем или убегаем от того, кто и что мы есть (пусть даже далеко несовершенные существа), и подстраиваемся под то, какими мы должны или хотели бы быть (миролюбивыми и жизнерадостными), мы только обрекаем себя на бесконечное и деструктивное противостояние между тем, чем мы являемся и к чему стремимся.

Почти все усилия по достижению мира не удались, потому что мы продолжали думать о том, *как решить конфликт* – как *добиться мира* и как *побудить* работать ради него. Чтобы понять, почему нас продолжают преследовать конфликты, мы должны спросить себя:

1. Откуда берётся конфликтное разделение?
2. Что является корнем насилия в нас самих?
3. Как формируется в голове человека образ недруга или врага?
4. Что мы можем сделать, чтобы разобраться в конфликте, предотвратить насилие и научиться мирно жить всем вместе?

Есть те, кто считает, что эта тема слишком сложна, что если взрослые не могут справиться с этими вопросами, то как мы – молодое поколение, способны умиротворить общество? Я считаю, что у молодых людей есть все шансы понять, что значит жить мирно, потому что они ещё не успели укорениться в пучине насилия и незашорены всевозможными предосудительными стереотипами, схемами и канонами. Они также склонны быть более открытыми к новым взглядам, чем слишком образованные взрослые, которые пережили множество неудачных попыток положить конец конфликтам и войнам.

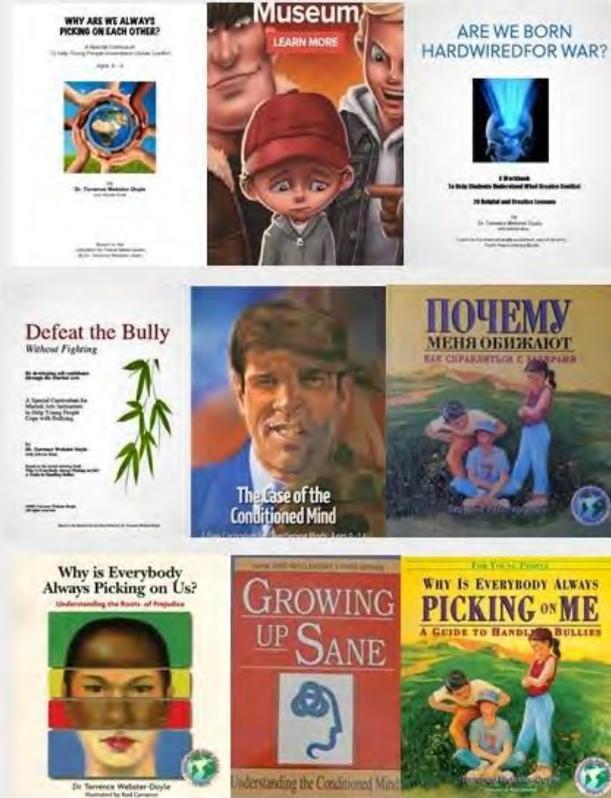
Данная книга призвана пробудить молодых людей к пониманию природы и структуры конфликта, насилия. Чтобы помочь им понять концепции, изложенные в моей книге, я бы рекомендовал вам прочитать и внимательно обдумать их,

опираясь на свой собственный жизненный опыт. Я желаю только, чтобы мои читатели *смотрели, задавали вопросы и выясняли для себя*, правда ли то, о чём я пытался донести в этой книге. Вы сможете помочь себе больше, если сделаете для себя какое-то приятное открытие из прочитанного. Мир открывается человеку через понимание и вдохновение. Разве не самый важный аспект воспитания наших детей – дать им дар понимания себя в отношениях с большим и сложным миром.



ПРИЛОЖЕНИЕ

Избранные книги Терренса Уэбстер-Дойла
Some of Books by Terrence Webster-Doyle

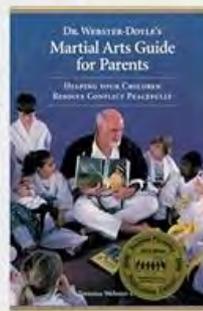


www.bravenewchild.org
<https://www.preventingwar.org>
<https://biocogneticsedu.org/>

**MARTIAL ARTS FOR PEACE FROM T. WEBSTER-DOYLE:
NEW KNOWLEDGE OF HOW RESOLVE CONFLICT PEACEFULLY**



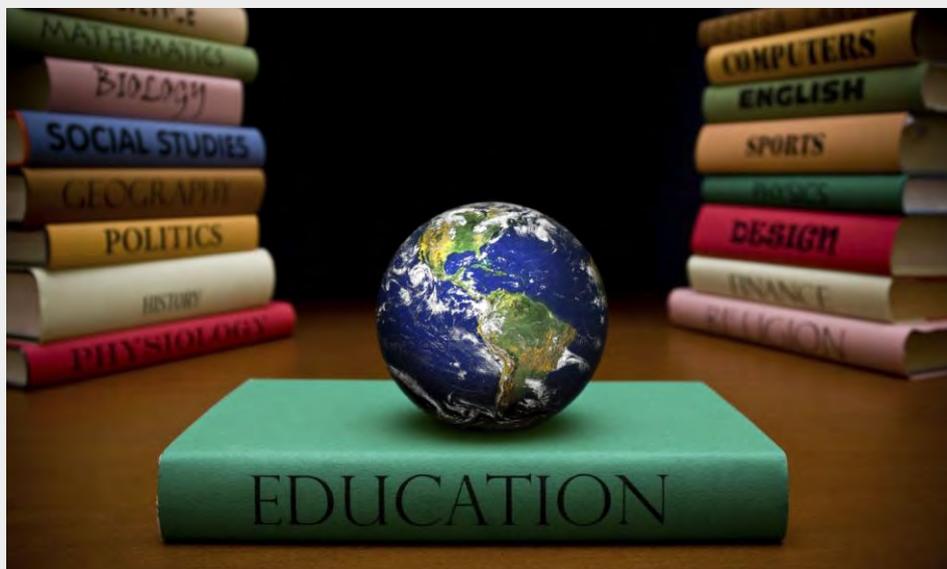
<https://atrium.soc.org/m-ap-landing.php>

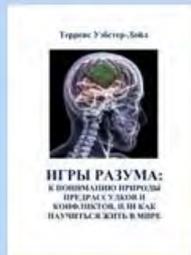


**Т. Уэбстер-Дойл и его программа
«Интеллектуальные боевые искусства за мир»**



Нет пути к миру. Мир – это путь.
Учись жить в мире без насилия и вражды.





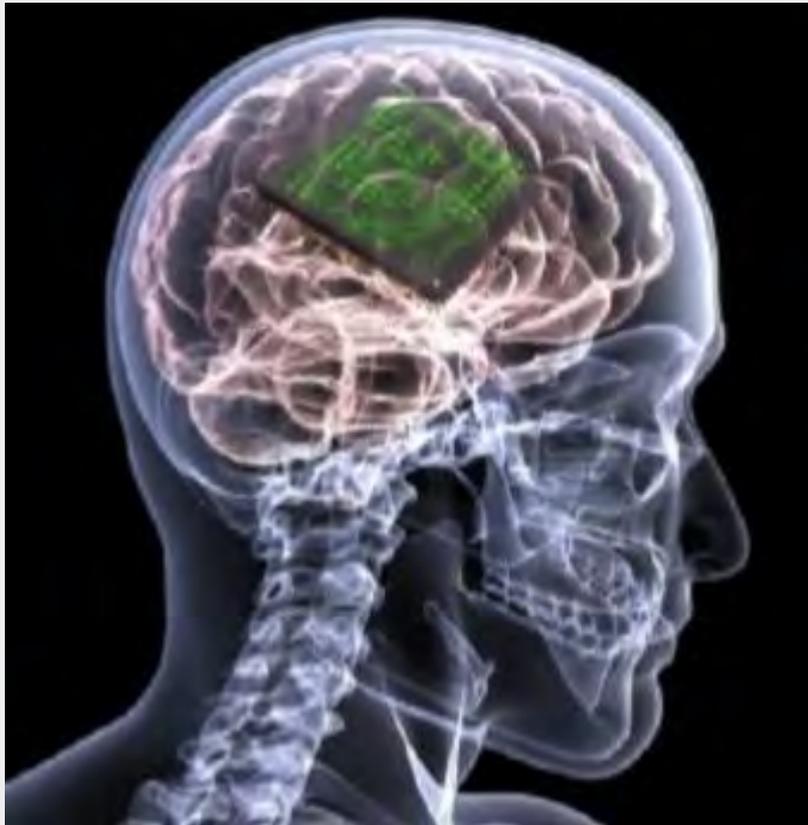
Терренс Уэбстер-Дойл



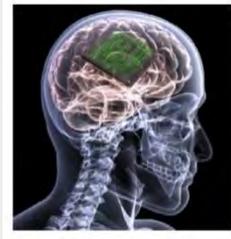
Дэвн Уэбстер-Дойл



Терренс Уэбстер-Дойл



**ИГРЫ РАЗУМА:
К ПОНИМАНИЮ ПРИРОДЫ ПРЕДРАССУДКОВ И
КОНФЛИКТОВ, ИЛИ КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ В МИР**



Уэбстер-Дойл, Т. Игры разума: к пониманию природы предрассудков и конфликтов, или как научиться жить в мире = Mind Games: To Understanding the Roots of Prejudice and How Learn Live Peacefully. – Самара, 2021. – 65 с.

Из всех работ, которые я когда-либо написал, именно этот текст, состоящий из двух разделов, является самым важным для меня. Как мне представляется, в нём уделяется предельно конкретное и ясное внимание корневым причинам конфликта, который концентрируется в сознании человека, его мозге. Учитывая природу и биологическую эволюцию человека, – эта гипотеза видится мне вполне логичной и обоснованной. Нескончаемое теоретизирование в изучении причин возникновения конфликта, как показывает опыт, мало приносит пользы. Что остаётся всякий раз незамеченным – это то, что конфликт – не проблема, которую нужно решить, но специфика нашего восприятия себя и друг друга в мире. Конфликт есть реальность, которую нам следует изучить и понять. Парадокс состоит в том, что мысль пытается решить проблемы, которые она часто сама и создает. В своей книге я пытаюсь показать, что мир не может держаться на силе, он держится только на понимании и основанном на этом понимании нашем конкретном и ответственном участии, здесь и сейчас.

Терренс Уэбстер-Дойл



**МИР:
ЧТО ЕМУ МЕШАЕТ?
К ПОНИМАНИЮ ПРИРОДЫ
ОБУСЛОВЛЕННОГО РАЗУМА**



Уэбстер-Дойл, Т. Мир: что ему мешает. К пониманию природы обусловленного разума = Peace: what prevents it? Understanding the conditioned mind. – Самара, 2021. – 84 с.

Всё лучшее в человеке связано с миром. Чтобы добиться мира, мы должны понять, что ему мешает, а что мешает – так это сама наша предрасположенность к этно- и социоцентризму. Истоки конфликтов лежат в нашей предыстории, в биологической предрасположенности нашего мозга защищать себя от внешних угроз – мнимых и реальных. Все конфликты между людьми и культурами сначала зарождаются в голове человека в виде стереотипов неприятия – образов врага, недруга, соперника и обидчика. Человек порою не замечает, как сам становится жертвой собственных предрассудков. Мы многое можем изменить, если освободим свой разум от предрассудков и научимся управлять эмоциями. Важно уметь наблюдать и распознавать ситуации, которые бросают нам вызов, основанный на сопротивлении культур и стереотипах поведения, не поддаваться всплескам нетерпимости, вражды и агрессии. Преодоление конфликтов невозможно без осознания того, что мешает нам жить в мире и согласии. Понимание первопричин конфликта и насилия в человеческой жизни позволит сделать мир лучше и добрее.

Терренс Уэбстер-Дойл



**МИР:
ЧТО ЕГО СОЗДАЁТ,
КАК ЕГО ДОБИТЬСЯ?
ПРОБУЖДЕНИЕ
ИНТЕЛЛЕКТА**



**Уэбстер-Дойл, Т. Мир: что его создаёт, как его добиться =
Peace: What Creates It? The Awakening of Intelligence.
– Самара, 2021. – 156 с.**

Предлагаемая вниманию читателя книга есть третья часть тематической трилогии, в которой автор рассматривает ключевые вопросы понимания первопричин войны и мира, насилия и согласия, хаоса и порядка во взаимоотношениях людей, народов и культур. Что есть мир? Из чего он складывается? Что ему мешает? Как его добиться? Как не оказаться в плену предрассудков? И в чём состоит сила творческого интеллекта, способного освободить мир от стереотипов и вызовов обусловленного мышления? Ответы на эти вопросы позволяют заглянуть за кулисы большой и беспокойной человеческой жизни, найти там что-то важное и полезное, и прояснить то, что может сделать наш мир лучше и безопаснее. Для решения неотложных задач современности нам необходимо перейти от самообмана и мифологем обусловленного мышления к силе творческого интеллекта, способно действительно объединить расколотый мир через знание того, что ему мешает и что его может спасти. Мир не может держаться на силе, но только на понимании и ответственности каждого из нас.

Терренс Уэбстер-Дойл



Complete Peace Trilogy

**МИР:
ЧТО ЕМУ МЕШАЕТ,
ЧТО ЕГО СОЗДАЁТ И
КАК ЕГО ДОБИТЬСЯ**



Узбстер-Дойл, Т. Мир: что ему мешает, что его создаёт и как его добиться. Как научиться жить мирно без предрассудков и конфликтов = Peace: what prevents it, what creates it and how achieves it. How learn to live peacefully / Complete Peace Trilogy. – Самара, 2021. – 300 с.

Предлагаемая вниманию читателю книга есть полная трилогия, состоящая из трёх ранее изданных брошюр по миротворчеству. Этот текст, включает три основные части, в которых уделяется предельно конкретное и ясное внимание корневым причинам конфликта, сосредоточенных в сознании человека, его мозге. В книге показывается, что единственный надёжный способ создать прочный мир – это пробудить разум, открыть его для себя и для другого, освободиться от предрассудков и предвзятости, увидеть и понять, как всё это происходит в данный момент в живой и творческой включённости в настоящее. Миру не нужны посредники, но лишь прямой диалог, совместное творчество всех тех, кто хочет его достичь. Здесь важно неустанное движение в понимании того, на чём держится мир, что его создаёт и продвигает во имя торжества истины, справедливости и свободы.

Терренс Узбстер-Дойл



**УМИРОТВОРЕНИЕ
РАЗУМА**

ПОИСКИ НЕВИННОСТИ



Терренс Уэбстер-Дойл. Умиротворение разума: поиски невинности = Terrence Webster-Doyle. Peace of Mind. A Quest for Innocence. – Самара, 2021. – 168 с.

История человечества есть неустанный и драматичный поиск идей, с помощью которых люди пытаются умиротворить разум и защитить себя от посягательств внешних сил как природных, так и социальных. Это похоже на битву за невинность, в которую вовлечены политические, идеологические и религиозные движения самых разных толков и устремлений. В поисках ответов на вызовы времени эзотерические практики бесконечно доминируют над разумом и зачастую подменяют сложный процесс познания упрощёнными абсолютными истинами, основанными на вере. Существующие идеалистические теории, психодуховные опыты и убеждения лишь успокаивают человека, уводя его от напряжённой работы интеллекта. В книге обосновывается взгляд на волнующие вопросы современности в контексте понимания истоков человеческих заблуждений и всего того, что мешает сделать мир добрее, справедливее и безопаснее.

Терренс Уэбстер-Дойл

**ПОЧЕМУ МЫ
ПРИДИРАЕМСЯ
ДРУГ К ДРУГУ?**



**Как находить согласие с людьми
и жить без вражды и насилия**



**Терренс Уэбстер-Дойл. Почему мы придираемся друг к другу?
Как находить согласие с людьми и жить без насилия.
Дидактический материал для понимания природы войны и
мира = Terrence Webster-Doyle. Why Do We Pick On Each
Other? – Самара, 2021. – 100 с.**

Пособие содержит дидактический материал для понимания природы войны и мира, освоения навыков находить согласие с людьми и жить без вражды и насилия. Человек многое может изменить, если освободит свой разум от предрассудков и научится управлять эмоциями. Важно уметь наблюдать и распознавать ситуации, которые бросают нам вызов, основанный на сопротивлении культур, социальной предвзятости и недоверии, не поддаваться всплескам нетерпимости, вражды и агрессии. Конфликт нельзя разрешить без осознания того, что мешает нам жить в мире и согласии. Понимание первопричин конфликта и насилия в человеческой жизни позволит сделать мир лучше и добрее.

Терренс Уэбстер-Дойл



МИР НАЧИНАЕТСЯ С МЕНЯ

**ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ
ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕДРАССУДКОВ
И КОНФЛИКТОВ, ИЛИ КАК НАУЧИТЬСЯ
ЖИТЬ В МИРЕ БЕЗ НАСИЛИЯ**



Терренс Уэбстер-Дойл. Мир начинается с меня. Учебная мини-программа по преодолению предрассудков и конфликтов, или как научиться жить в мире без насилия = Terrence Webster-Doyle. Peace Begins with Me. – Самара, 2021. – 100 с.

Пособие в виде учебной программы содержит дидактический материал по освоению знаний и навыков жить в мире и согласии, без предрассудков и противоборства. Предопределены ли мы к бесконечным распрям, войне и насилию? Человек многое может изменить, если освободит свой разум от предубеждений и научится управлять эмоциями.

Книга будет интересна всем, кто заинтересован в обучении культуре мира и ненасилия, а также широкому кругу читателей, стремящихся освоить образовательные практики преодоления предрассудков и конфликтов в меняющемся мире.

ТЕРРЕНС УЭБСТЕР-ДОЙЛ



**БОРЬБА
С НЕВИДИМЫМ
ВРАГОМ**

Учимся жить без вражды и насилия



Уэбстер-Дойл, Т. Борьба с невидимым врагом. Учимся жить без вражды и насилия = Fighting the Invisible Enemy. Solving conflict nonviolently: научно-популярное издание /– Самара, 2021. – 240 с.

Эта книга против насилия во всех его проявлениях, в том числе пропагандой его на теле– и видеоэкранах, в виртуальных играх, в интернете и на страницах иллюстрированных журналов. Реакция мозга на зрительные образы насилия может иметь весьма опасное влияние на человеческое поведение. Именно так во всем мире поддерживается жестокость в людях. Такова рабочая гипотеза исследователя, стремящегося разобраться в принципах жестокости и помочь подрастающему поколению научиться достигать взаимопонимания и жить в мире друг с другом.

Терренс Уэбстер-Дойл



Complete **Peace** Trilogy

Terrence Webster-Doyle



Игры разума



Мир: что ему мешает?



Мир: что его создаёт?

**МИРОТВОРЧЕСТВО
КАК КУЛЬТУРНАЯ ПРАКТИКА,
ИЛИ КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ В МИРЕ
В КНИЖНОЙ ТРИЛОГИИ О ПРИРОДЕ
ПРЕДРАССУДКОВ И КОНФЛИКТОВ**

Russian Edition 2021

ТЕРРЕНС УЭБСТЕР-ДОЙЛ

**Can Teaching Peace Education
Prevent Peace?**



**МОЖЕТ ЛИ ОБУЧЕНИЕ И
ВОСПИТАНИЕ В ДУХЕ МИРА
ПОМЕШАТЬ ДОСТИЖЕНИЮ
РЕАЛЬНОГО МИРА И
СОГЛАСИЯ?**

Об авторе



Терренс Уэбстер-Дойл / Terrence Webster-Doyle (род. в 1940 г.) – директор Международного института когнитивного образования за мир, президент *Atrium Society*, основатель и руководитель Музея культуры миротворчества для детей (Паония, Колорадо, США). Имеет докторскую степень в области психологии. Автор более 150 научных и учебно-методических работ, в том числе 15 монографий и 20 учебных пособий.

Разработал серию учебно-методических программ по преодолению конфликтов для подростков. Награжден медалью Роберта Бернса за вклад в литературу и австрийской премией Альберта Швейцера за выдающиеся заслуги в области продвижения мира. Лауреат Золотой медали имени Бенджамина Франклина за книгу «Борьба с невидимым врагом. Понимание эффектов обусловленности», которая была опубликована в 1993 году (№ 1-7) на русском языке ведущим советским и российским педагогическим журналом «Детская литература».

Книги доктора Терренса Уэбстер-Дойла получили широкое признание и отмечены профессиональным сообществом как важный ресурс в профилактике и разрешении конфликтов, включая Советский Фонд мира, Библиотеку им. В.И. Ленина в Москве (Россия), Международный музей мира и солидарности в Самарканде (Узбекистан).



Научно-популярное издание

Терренс Узбстер-Дойл

Перетягивание каната. Достижение мира через понимание и разрешение конфликта без насилия = Tug of war: peace through understanding and solving conflict nonviolently

Редактор: В.И. Ионесов

Корректор: Л.В. Кузьмина
Набор текста: С.В. Иванова

Вёрстка: А.И. Львов
Художественное оформление: В.И. Петров

Подписано в печать 30.10. 2021
Формат 70х90/12. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Объём 13,0 усл. п.л.
Тираж: 700 экз.

Отпечатано в типографии ООО «Прайм».
Г. Самара, Байкальский переулок 12

Для заметок / For Notes

Цель книги – дать молодому поколению представление о том, как жить в мире и согласии без насилия и конфликтов, понять реальные возможности строить сбалансированные отношения между людьми как на индивидуальном, так и на глобальном уровнях. Причина почти всех конфликтов – в неправильном и искажённом восприятии друг друга, в деструктивных стереотипах и предрассудках обусловленного мышления. Эти искажения формируют образы врага и принуждают к «перетягиванию каната», где выигрыш одного оборачивается проигрышем другого. Так запускается эскалация недоверия, обид и розни. Автор стремится помочь людям разобраться в причинах страха и жестокости, научиться достигать взаимопонимания друг с другом.

Книга будет интересна всем, кто небезразличен к вопросам диалога и примирения культур, преодоления насилия в современном обществе и стремится понять, что мешает достижению мира и как разрешить конфликт ненасильственным путём через знание и понимание.

