

**ÉRD EL A
ZÉRÓ
SZINTET!**

**KONFLIKTUSKEZELÉS
AZ ÉLET MINDEN TERÜLETÉN**

JAYSON GADDIS
A RELATIONSHIP SCHOOL ALAPÍTÓJA

**ÉRD EL A
ZÉRÓ
SZINTET!**

**KONFLIKTUSKEZELÉS
AZ ÉLET MINDEN TERÜLETÉN**

KOSSUTH KIADÓ

A kiadás alapja:
Jayson Gaddis: *Getting to Zero*
How to Work Through Conflict in Your High-Stakes Relationships

First published in 2021 by Hachette Book Group, Inc.
1290 Avenue of the Americas
New York, NY 10104

FORDÍTOTTA
Kaufmann Zsuzsa

SZERKESZTETTE
Szalai Lilla

ISBN 978-963-544-847-0

Minden jog fenntartva

Szöveg © Jayson Gaddis 2021
© Hachette Book Group, Inc. 2021
© Kossuth Kiadó 2022
© Hungarian translation Kaufmann Zsuzsa 2022
Borítókép © 123RF

Kinek szól ez a könyv?

*Elsősorban saját magamnak, hogy kezelni tudjam
az életemben felbukkanó konfliktusokat.*

*Azoknak a szülőknek, akik hajlandók megtanulni,
hogyan kell kezelni a konfliktusokat. Nem várhatjuk el
a gyerekeinktől, hogy ezt a képességet elsajátítsák,
hacsak nem mutatunk példát nap mint nap.*

*Az összes pedagógusnak. Túl sokat várunk el tőletek.
Ez a könyv nektek is szól, hogy ti és a diákjaitok rendelkezetek
egy olyan térképpel, amely megmutatja, hogyan juthatnátok el
az ideálisabb kapcsolódásokhoz.*

*Mindenkinek, aki fejlődni szeretne, és hajlandó megtanulni,
hogyan lehet a konfliktusokat úgy kezelni, hogy az javítsa
a kapcsolatainkat és a bennünket körülvevő világot.*

Tartalomjegyzék

1. RÉSZ

KONFLIKTUS ELŐTT – MI A KONFLIKTUS, ÉS MI A ZÉRÓ SZINT?

| | | |
|---|--|-----|
| 1 | Az én konfliktusokkal teli életem | 11 |
| 2 | Mi a konfliktus? | 29 |
| 3 | Hogyan kezeli a legtöbb ember a konfliktust? | 46 |
| 4 | Hogyan váljunk kapcsolati vezetővé? | 58 |
| 5 | A kapcsolati tervrajzod | 70 |
| 6 | A benned élő rémült állat | 84 |
| 7 | A konfliktus elkerülésének ára van! | 100 |

2. RÉSZ

KONFLIKTUS ALATT – HOGYAN ÉRJÜK EL A ZÉRÓ SZINTET?

| | | |
|----|--|-----|
| 8 | Hogyan oldjuk fel a belső konfliktusunkat? | 123 |
| 9 | Hogyan kezeljük a negatív spirált kiváltó ingereket konfliktus alatt? | 142 |
| 10 | Hogyan kezeljük a másiban negatív spirált kiváltó ingereket konfliktus alatt? | 162 |
| 11 | Hogyan hallgassuk a másikat konfliktus alatt és után? . . . | 178 |
| 12 | Hogyan beszéljünk a konfliktus alatt és után? | 199 |

3. RÉSZ

MIT TEGYÉL, ÉS MIT NE KONFLIKTUS ESETÉN – HOGYAN MARADJUNK A ZÉRÓ SZINTEN?

| | | |
|----|---|------------|
| 13 | Az öt leggyakoribb összetűzés. Hogyan nézzünk szembe velük? | 223 |
| 14 | Az újrapcsolódást akadályozó 10 úttorlasz | 247 |
| 15 | A 12 megállapodás a konfliktus enyhítésére | 269 |
| 16 | Az értékrendbeli különbségek feloldása | 282 |
| 17 | Ha nem tudod elérni a zéró szintet | 298 |
| | Következtetés | 321 |
| | <i>Köszönetnyilvánítás</i> | <i>325</i> |
| | <i>További források angol nyelven</i> | <i>329</i> |
| | <i>Hivatkozások.</i> | <i>331</i> |

1. RÉSZ | KONFLIKTUS ELŐTT –
MI A KONFLIKTUS,
ÉS MI A ZÉRÓ SZINT?

1.

FEJEZET

Az én konfliktusokkal teli életem

A konfliktusok békés megoldásának képessége az egyik legnagyobb erősség, amit gyermekeinknek adhatunk.

MR. ROGERS, eredeti nevén McFeely Rogers, neves amerikai műsorvezető, író, és lelkész

Bejöttem a szünetről, leültem a helyemre, közvetlenül Casey Henderson mögé, és véletlenül belerúgtam a székébe. Megfordult, és megkérdezte, hogy akarok-e verekedni suli után. Félelem öntött el. Az agyam kiürült. A kemény külső ellenére valójában érzékeny, érzelmes és empatikus hatodikos voltam. A legkevésbé sem akartam verekedni ezzel a sráccal. Ha igent mondok, kockáztatok, hogy szétrúgják a seggem. Vagy lehetnék hű önmagamhoz, és mondhatnék nemet, de akkor azt kockáztatok, hogy megalázó módon nyápicnak vagy vesztesnek neveznek. Két rossz választás.

Szóval, mit csináltam? Szembe mentem mindennel, ami én voltam, és beleegyeztem a harcba. A hatodik osztályban majdnem minden fiú eljött, hogy megnézze. Casey és én a játszótér túlsó oldalán álltunk, körülvettek bennünket a fiúk, és azt kiabálták: „Harc! Bunyó! Adj neki!” Nem volt menekvés. Hirtelen eszembe jutottak azok a szavak, amelyeket apámtól hallottam néhányszor: „Ha valaha is verekedésbe keveredsz, te üss először!

Nem tudtam, hogyan kell behúzni egyet, ezért pofon ütöttem Casey-t. Ordítás hallatszott a körülöttünk kialakult körből.

A következő pillanatban Casey meg én a földön voltunk. Casey birkózó volt, és majdnem legyűrt. Aztán az ösztön átvette bennem az irányítást; az adrenalin segített, hogy lelökjem magamról az ellenfeletemet.

Ahogy talpra álltunk, emlékszem, az idő egy pillanatra megállt, miközben Casey ökle pont a bal szemem fölött talált el. Ugyanebben a pillanatban az egyik fiú azt kiáltotta: „Jön Mr. Tonnison!” Az igazgató széleseben közeledett, a nyakkendője a válla felett lobogott a szélben. Mindenki menekült, amerre látott, én pedig hazafutottam, amilyen gyorsan csak tudtam, és egész úton sírtam szégyenemben és félelmemben.

Otthon anyám megdöbbsent, hogy verekedésbe keveredtem, de gyorsan segített a bedagadt szememet lekezelni. Amikor apám hazaért a munkából, nem mertem ránézni. Mosolygott, és az első kérdése ez volt: „Te ütöttél elsőként?” Semmi együttérzést nem mutatott. Tanáctalannak és megalázottnak éreztem magam, és másnap reggel lehorgasztott fejjel mentem vissza az iskolába. A tanárnőnk, Ms. Jameson kiharancsolt engem és Casey-t a folyosóra, majd becsukta maga mögött az ajtót. „Hallom, hogy tegnap összeverekedtetek. Mondjátok, hogy sajnáljátok!” Mindketten mondtuk. A tanárnő visszaküldött bennünket az osztályterembe, és ezzel véget is ért a konfliktusunk.

Vagy mégsem?

AMIT A KONFLIKTUSRÓL TUDTAM

Bár apám azt tanította, hogy én üssek először, azt az üzenetet is kaptam tőle és anyámtól, hogy a konfliktusok – a verekedés és a viták – rossz dolgok. Végül is ők sosem veszekedtek. Azt hittem, hogy az iskolában a rossz gyerekek konfliktusba keverednek, a jó gyerekek pedig nem. Casey „rossz” gyerek volt, és most

már én is az lettem. Néhány hónappal később barátok nélkül kezdtem a középiskolát.

Az a bizonyos összetűzés volt az első, és még sok további követte. Ez volt a beavatás a konfliktusba, az a fajta, ami nyomot hagy. Ez a minta aztán kitartott évekig: veszekedés, nem beszélünk róla, távozás, újabb veszekedés, elkerülés, és így tovább.

Az egyik ellentmondásos tanulság, amit ebből a tapasztalatból levontam, az volt, hogy ha konfliktusba kerülsz valakivel, egyszerűen azt mondhatod, hogy „Sajnálom”, és minden jobb lesz. De a Casey-vel való kapcsolatomban és a hozzá fűződő élményeimben semmi sem lett „jobb”. Végül rájöttem, hogy a bocsánatkérés olyan, mint a sebtapasz, amely egyszerűen csak elfedi a sebet: egy időre leszállnak rólam az emberek, és bizonyos mértékig lehetővé teszi, hogy tovább lépjek. De hiába kértem folyamatosan bocsánatot, a konfliktusokat sosem éreztem megoldottnak. A seb továbbra is égett.

Hozzád hasonlóan én is tapasztaltam, hogy számtalan kapcsolati helyzet elromlott, és soha nem oldódott meg. Láttam ezt otthon, az iskolában, a sportban, és végül minden munkahelyemen. Nem beszélve a saját párkapcsolati kudarcaimról, amelyek miatt évekre megrekedtem és depressziós voltam. Gyerekként folyamatosan csalódtam a felnőttekben, mert úgy tűnt, nem tudják, hogyan oldják meg a dolgokat. És ezek a felnőttek állítólag fontosak voltak egymásnak.

Mivel a középiskolában az alapélményem az volt, hogy elutasítanak, belém kötnek és magányos vagyok, sokkal mélyebben tapasztaltam meg, hogy mennyire fontosak a kapcsolatok. Az egyetlen dolog, ami igazán érdekelt, hogy beilleszkedjek és kedveljenek. Tartozni valahová alapszükséglet az ember életében. A kapcsolatok jelentenek mindent.

A Harvard Study of Adult Development megerősítette, hogy a jó kapcsolatok képezik az alapot ahhoz, hogy jól éljük az életünket.¹ Életünk faliszőnyegét mindenki szövö, akivel kapcsol-

latba kerülünk, és a legfontosabbak foglalják el a legtöbb helyet, adják a legtöbb színt és jelentést. Gondolj vissza az életed legjelentősebb élményeire, a jóra és a rosszra egyaránt; ezeket valószínűleg a barátok, a családtagok, a szerelmek, a partnerek, sőt a munkatársak alakították. A többi ember jelenti a legtöbb örömet és a legtöbb fájdalmat az életünkben. A jó emberi kapcsolatok elengedhetetlenek a hosszú élethez és a jó egészséghez, és mégis – gyakrabban, mint gondolnánk – a megoldatlan konfliktusaink bántanak bennünket, és olyan állapotokhoz vezetnek, amelyekben kimerültek, stresszesek, és betegek leszünk.² Egyedül érezzük magunkat, ha a környezetünkben nincsenek jó emberek, akik szeretnek és biztatnak. Úgy tűnik, hogy a magány veszélyesebb az egészségünkre, mint az elhízás vagy a dohányzás.³

MIÉRT FONTOS A KONFLIKTUS?

Ha a jó kapcsolatok olyan fontosak, miért jár küzdelemmel, amikor a dolgok rosszra fordulnak? A konfliktus a legjelentősebb kapcsolatainkban azért ijesztő, mert olyan sok minden forog kockán. Ha a nézeteltérés vagy a konfliktus nem jól alakul, nemcsak azt érezzük, hogy elítélnek, megbántanak és kritizálnak bennünket, hanem ráadásul el is veszíthetjük a házasságunkat, a családukat vagy a munkánkat, amelyek mind a biztonságunkhoz és a túlélésünkhöz kapcsolódnak. Szinte bármit megteszünk, hogy ne veszítsük el ezeket a kapcsolatokat, beleértve a konfliktuskerülést, önmagunk elárulását, és az őszinteségünk feladását is. Érdekes módon ezek az alkalmazkodó stratégiák csak még több konfliktust teremtenek. Rettegünk az elutasítástól és az elhagyatottságtól, ez a félelem irányítja az életünket – és nem fog megváltozni, hacsak nem tanuljuk meg, hogyan fogadjuk el a konfliktusokat, és hogyan oldjuk meg őket.

Az elmúlt két évtizedben több éven át folytattam tanulmányokat és végeztem különböző képzéseket pszichoterapeutaként, valamint több ezer emberrel dolgoztam és szereztem gyakorlati tapasztalatot párkapcsolati tanácsadóként. Újra meg újra azt látom, hogy a jó, erős, tartós kapcsolatok lényege nem a konfliktusok hiánya, hanem a képesség és a hajlandóság a konfliktusok megoldására. Egyetlen jó kapcsolat sem kerülheti el a konfliktusok kezelését, mert ez a kulcsa annak, hogy a kapcsolat működjön, és egyre jobbá váljon. Ugyanakkor a konfliktus szét is tudja szakítani a kapcsolatokat.

Ha nem oldod meg a nehézségeket, akkor nem fogod tudni kihasználni a kapcsolataidban rejlő lehetőségeket, és sosem fogod megismerni annak varázsát, hogy milyen egy erős barátság vagy társas kapcsolat. Megrekedsz a felszínes vagy sikertelen kapcsolatokban, ahol nem kapsz érzelmi biztonságot és megértést. Megfosztod magad a kiteljesedéstől és a személyes megerősödéstől. És lehet, hogy mindezért majd másokat fogsz hibáztatni életed hátralévő részében.

Az erős, jó és tartós kapcsolatok lényege nem a konfliktusok hiánya, hanem a képesség és hajlandóság a konfliktusok megoldására.

Az csak álom, hogy a „jó” kapcsolat konfliktusmentes. Ez nem is állhatna távolabb az igazságtól. Amint hamarosan majd megtanulod, a nagyszerű kapcsolatok idővel épülnek fel azáltal, hogy az érintettek képesek és hajlandóak végighaladni azon, amit én konfliktusjavító ciklusnak nevezek. A konfliktusokkal kapcsolatos gondolkodásmód megváltoztatása a kulcs a kielégítő kapcsolatokhoz.

AZ ÉN UTAM

Amikor a középiskolában végre találtam egy baráti társaságot, amely elfogadott, úgy éreztem, hogy tartozom valahová – mégis a lányok, akik nekem tetszettek, nem kedveltek engem. Éveken át egymást követték az elutasítások. A kínos gimnáziumi évek és az első főiskolai év után végre rájöttem, hogyan lehet elérni, hogy a lányok kedveljenek (hála a legjobb barátom által tanított béna stratégiának*). Ezután már nem volt gondom a nők bevonásával, mégis mindegyiket távol tartottam magamtól, és mindent kerültem, ami konfliktusra emlékeztetett. Amikor a legcsekélyebb mértékben is felmerült a konfliktus lehetősége, „kirúgtam” azt, akivel éppen randiztam, és tovább léptem. Ez így ment tíz éven át.

Ha figyeltem volna, rájöhettem volna, hogy minden egyes párkapcsolatom lehetőség volt a mélyebb intimitás és az önismeret felé. A külső konfliktusok, amelyeket kerültem, elvezethettek volna a növekvő belső konfliktusom megoldásához (erről hamarosan bővebben). De továbbra is elkerülte a figyelmeimet az összes jel, mert még nem fájt eléggé. Az áldozattá válás csapdájába estem, és önmagamon kívül kerestem a válaszokat. Végül is, a stratégiáim működtek – valamennyire. Remek barátaim voltak, és nem volt gondom a randizással. Szóval semmi baj nem volt, igaz?

Amikor a párkapcsolataimban nehézségek támadtak, ittam, elmentem síelni, hegyet mászni, vagy bementem dolgozni.

* A barátom sikeres volt a lányoknál, én pedig nagyon bizonytalannak éreztem magam. Ezért megkérdeztem tőle, hogyan lehet elérni, hogy a lányok kedveljenek. Azt mondta: „Mi sem egyszerűbb. Tégy úgy, mintha az illető nem érdekelné.” Kipróbáltam, és működött! Hát nem érdekes, hogy a nők akkor vonzódtak hozzám, amikor én elutasító voltam velük szemben? Ennek elvileg nagyon aggasztónak kellene lennie...

Mindent megtettem, hogy olyan munkát találjak, ahol kint a szabadban dolgozhattam, és elterelhettem a gondolataimat a problémáimról. Asztalokat terítettem meg és szedtem le, télen fiatal gyerekek síoktatójaként dolgoztam, a nyarat pedig problémás tinédzser fiúkkal töltöttem különböző vadonterápiás foglalkozásokon. Bár szerettem a munkát, és elismerést kaptam érte, néha úgy éreztem, hogy alkalmatlan vagyok rá, mert nem rendelkezem a szükséges készségekkel ahhoz, hogy valóban segítssek ezeknek a fiúknak. Néhányan közülük komoly belső és külső konfliktusokkal küzdöttek, a depressziótól az öngyilkossági hajlamon át a drogfüggőségig. Mindegyiküknek jelentős családi konfliktusai és problémái voltak. Több képzésre volt szükségem.

A SZAKÍTÁS, AMI FELÉBRESZTETT

Ekkorra már hat sikertelen kapcsolat volt mögöttem kilenc év alatt, a frusztráció és a fájdalom elérte az addigi életem legmagasabb szintjét. Mire huszonkilenc éves lettem, Andreával már majdnem egy éve jártunk, ez volt az egyik leghosszabb kapcsolatom. Csodálatos nő volt, minden barátom és családtagom imádta. Férjhez akart menni és gyerekeket szeretett volna. Én semmi ilyesmire nem vágytam. Ezért valahányszor felhozta ezt a témát, mindig megtaláltam a módját, hogy kitérjek a kérdés elől, és témát váltsak. Számomra ez „drámának” számított, és a drámát konfliktusnak éreztem. A konfliktus pedig számomra tabu volt. Például bármikor, amikor az érzéseiről akart beszélni, nagyon kellemetlenül éreztem magam, megpróbáltam „megoldani” a helyzetet azzal, hogy megoldásokat ajánlottam a problémáira, majd azt mondtam neki, hogy terveim vannak, vagy nem érzem jól magam, illetve témát váltottam. Bármikor, amikor az én érzéseimről akart beszélni, a figyelmet visszairányítottam rá és az ő problémáira, hogy elkerüljem az enyémet.

Valahogy úgy képzeltem, hogy amikor megtalálom az „igazit”, vagy találkozom az „igazival”, akkor mindig jól kell éreznem magam, és soha nem szabad veszekednünk. Ez persze irreális elvárás, de meglepődnél, hogy hányan hisznek ebben. Arra a következtetésre jutottam, hogy dráma csakis a másik hibájából alakul ki. Ő okozza ezt az érzést bennem, ezért véget kell vetnem a kapcsolatnak. A legjobb, ha egyszerűen elsétálok, mint már annyiszor korábban.

Ám ez nekem hónapokig eltartott. A szakítás konfliktust jelentett, amivel együtt járhat sírás, düh, könnyek és egy sor egyéb kellemetlen dolog, amit nem akartam (vagy nem tudtam) kezelni. Nem akartam megbántani az érzéseit, ahogy a korábbi kapcsolataimban is ez volt a helyzet. Folyton abban reménykedtem, hogy szakít velem, hogy ne nekem kelljen a rossz fiúnak lennem.

Két pocsék választás között őrlődtem. Ha szakítok vele, újra egyedül maradok, és szembesülök azzal az ürességérzéssel, amit nővel, drogokkal és extrém sportokkal próbáltam kitölteni – azaz ismétlődne a szokásos minta. Ha viszont vele maradnék, hazudnék neki (és magamnak), azt sugallva, hogy folytatni akarom a kapcsolatot, és ez olyan érzés lenne, mintha a kapcsolat minden egyes napján elárulnám magam.

A szakító beszélgetésre végül Andrea autójában került sor egy parkolóban. Megbeszéltük, hogy nem találkozunk sem nálam, sem nála. Mivel a kapcsolatunk már csak egy hajszálon függött, így külön autóval érkeztünk az üzlethez. Semleges terepre volt szükségünk. Annak ellenére, hogy már sokszor volt ilyen fájdalmas beszélgetésben részem, belül még mindig kiborultam. Elhatároztam, hogy felnőttként viselkedem, összeszedem a bátorságomat, és szemtől szembe fogom elmondani. Tartoztam neki ezzel.

Ahogy az autója anyósülésén ültem, gondolatban újra és újra elisméltetem a mondatokat, amiket korábban kitaláltam.

„Őszintének kell lennem” – mondtam, megtörve a kínos csendet. (Visszatekintve ma már tudom, hogy sokszoros szégyenérzetet éltem át a korábbi, hasonlóan sikertelen kapcsolati pillanatok miatt.) Aztán kibuktak belőlem a szavak: „Szakítani akarok.” Fészkelődtem. Szerettem volna kiugrani az autóból.

Bár tudta, hogy ez lesz, vagy legalábbis később ezt mondta nekem, megkérdezte, hogy miért.

Az első gondolatom az volt, hogy *miattad*. Őszintén úgy éreztem, hogy a kapcsolataim mind a másik fél miatt értek véget, és nem azért, amit én tettem vagy nem tettem. A következő pillanatban mégis az a régi kifogás jutott eszembe, hogy *nem miattad, hanem miattam*. A múltban ezt a mondatot ürügyként, kibúvóként használtam, hogy úgy tűnjön, mintha öntudatos lennék, és vállalnám a felelősséget. De ezúttal igaznak éreztem. Valami kattant. Megrázott a lelkem mélyéig. *Várj, tényleg én vagyok a hibás!* Tíz éven át minden nővel szakítottam, akivel randiztam. Tíz átkozott éven át nem tudtam rájönni, hogyan lehet meghitt kapcsolatom. Ez volt az én problémám, az *én* bajom. Én voltam a közös pont ezekben a sikertelen kapcsolatokban. Abban a pillanatban a probléma, amit addig neki tulajdonítottam, az *én* saját problémámmá vált. Minden kezdett világossá válni. Rájöttem, hogy ha valóban én vagyok a probléma, akkor nekem áll hatalmamban az is, hogy változtassak rajta. Éreztem, hogy energia árad belém.

Izgatottan néztem rá, és megosztottam vele a meglátásaimat. Ő nem volt ugyanolyan lelkes, mint én, és könnyekkel a szemében azt javasolta, hogy menjek el egy tanácsadásra. Beleegyeztem, annak ellenére, hogy nem tudtam, mi az a tanácsadás. Még csak nem is védekeztem. A szakítás volt a helyes döntés. Itt volt az ideje, hogy egyedül foglalkozzam a problémáimmal. Megöleltük egymást, és a legjobbakat kívántuk egymásnak. Tisztességesen szakítottunk – ez volt az első konfliktus az életemben, amelyet félsikerrel zártam.

Visszaültem az autómba, és miközben elhajtottam, megfogadtam, hogy mindent megtanulok a szerelemről, a konfliktusokról és a kapcsolatokról, amit csak lehet. Elhatároztam, hogy a végére járok ennek a problémának. Felszabadultnak éreztem magam, de nem azért, mert kibújtam egy fájdalmas és kellemetlen beszélgetés alól, hanem azért, mert életemben először felelősséget vállaltam egy párkapcsolatban. Az a két konfliktus, hogy nem tudtam segíteni a bajba jutott fiúknak, és hogy kudarcot vallottam a párkapcsolataimban, tanulásra ösztönzött. Hosszan keresgéltem egy olyan programot, amely arra kényszerít, hogy megvizsgáljam a saját problémáimat. Egy leendő pszichoterapeuták számára indított mesterképzés előírta, hogy harminc óra pszichoterápián vegyek részt kliensként. Tökéletes! Itt az ideje, hogy ne meneküljek tovább a problémáim elől, hanem elkezdjek szembenézni önmagammal!

Az egyetemen humanista, transzperszonális és Gestalt-pszichológiát tanultam. (A Gestalt alapelveinek megfelelően a klienseket arra kérik, hogy pillanatról pillanatra vállaljanak személyes felelősséget – ez pedig pont az ellenkezője annak, amit én évtizedekig csináltam.) Szorgalmasan tanultam mindent, amiről azt gyanítottam, hogy a problémáim gyökeréhez vezethet. Gyorsan jelentkeztem a helyi mentálhigiénés központban krízismunkásnak, majd pedig családterapeutának. Megtanultam a megoldásközpontú terápiát, a motivációs interjú készítését, az erősségeken alapuló tervezést és hogy hogyan kell diagnosztizálni valakit súlyos mentális betegséggel. Még a családon belüli erőszakot elkövetők számára szervezett csoportok társvezetője is voltam. Ezzel párhuzamosan további képzésben részesültem egy hároméves Gestalt-terápiás program keretében. És mivel eltökéltem, hogy a saját párkapcsolati problémáimnak a végére járok, bejelentkeztem egy nagyon intenzív, rendszeres terápiára, amely évekig tartott.

Elkezdtem meditálni, és csatlakoztam egy buddhista közösséghez. A meditáció és a tudatos jelenlét buddhista tanításain keresztül megtapasztaltam, hogy amikor ellenállunk a legmélyebb érzelmeinknek, hogy elkerüljük a fájdalmat, még több szenvedést okozunk magunknak. Ah, miért nem tanultam meg ezt már korábban! A meditáció segített kezelni a félelmeimet és a szorongásaimat. Hamarosan meditációs oktató lettem.

Miután megszereztem a mesterdiplómát, családterapeutaként kezdtem dolgozni egy helyi vadonprogramban, majd végül saját tanácsadói praxist indítottam. Láttam, hogy az emberek mennyire rettegnek attól, hogy megoldják a konfliktusaikat. Pedig úgy tűnt, hogy ez a problémáik gyökere. Ezért elkezdtem tanulmányozni a traumák problémakörét és azt, hogy hogyan lehet megoldani az emberek közötti konfliktusokat.

Az egyetem második évében kezdtem randizni azzal a nővel, aki ma a feleségem. A kapcsolatunk korai szakaszában ahelyett, hogy kiléptem volna a kapcsolatból, maradtam, annak ellenére, hogy minden porcikám menekülni akart (valójában kétszer is elfutottam, de mind a kétszer visszatértem). Elképzelheted, ahogy két bimbózó terapeuta próbál eljutni a vita lényegéhez. Valahogy így ment: „Te kivetítesz!” „Nem, te vetítesz ki!” Körbe-körbe jártunk. Az új terápiás módszereimet gyakorolva órákig próbáltam feldolgozni egy veszekedést vagy vitát, melynek során elemeztem a reakcióit, és elmondtam neki, hogy mi mindenben rontott ő a helyzeten. Megtanultam, hogy ez a megközelítés érzelmileg kimerítő és túl sokáig tart. Mondanom sem kell, hogy a kapcsolatunk első három évében elég lassan és felületesen kezeltem a konfliktusokat. Idővel azonban hatékonyabbá váltunk, és megtanultuk, hogyan lehet gyorsan feloldani a vitákat.

Azután, mivel folyamatosan hasonló problémákat láttam a hozzám segítségért fordulóknál, fogtam azt, amit otthon tanultam, és kipróbáltam rajtuk. Az ügyfeleim sikeresen kezdték

megoldani a konfliktusokat a nagy tétellel járó kapcsolatainkban. Továbbra is olvastam, workshopokra jártam, és a legjobb tanároktól és mentoroktól tanultam. Mindig meglepett, hogy senkinek sincs rendszere a konfliktusok sikeres megoldására. Így hát létrehoztam egyet. Azóta felfedeztem néhány hihetetlen eszközt, módosítottam, és kifejlesztettem a zéró szint elérésének módszerét (A módszer angol nyelven levédett neve: *Getting to Zero – a szerk.*), amelyet ma már a világ minden táján tanítok.

Őszintén hiszem, hogy az egyik leghatékonyabb módszert találtam ki az emberek között kialakuló konfliktusok kezelésére. Azért lett könyv ebből a programból, hogy megtanulhass és gyakorolhass ezt a saját életedben. Ugyanis, ha nem tanuljuk meg, hogyan oldjunk fel egy konfliktust, akkor azt fogjuk ismételtetni, amit mindig is csináltunk, és a legfontosabb kapcsolatainkban soha nem fogjuk tudni kihasználni a bennük rejlő lehetőségeket.

MIÉRT ÍRTAM MEG EZT A KÖNYVET?

Lehet, hogy hozzám hasonlóan te is tönkrement párkapcsolatokat hagytál magad mögött. Valószínűleg a másikat hibáztattad, elmenekültél vagy bezárkóztál – mind-mind olyan cselekedetek, amelyek nem segítik a számodra fontos kapcsolatok javulását. Házasságok sokszor megszabadulnak a „nehéz” partnertől, mert ahelyett, hogy megtanulnák, hogyan oldják meg a konfliktust, „kirúgják” az illetőt, és ettől jobban érzik magukat. Arra következtetnek, hogy a probléma a másik emberben volt. De mi történik, amikor jön a következő partner?

Terapeutaként, tanácsadóként és a The Relationship School alapítójaként végzett munkám során sok bátor, nagyszerű emberrel dolgoztam együtt. Anyákkal, bábákkal, szerzetesekkel, veteránokkal, profi sportolókkal és sziklamászókkal. Olyan emberekkel, akik szinte naponta néznek szembe a halállal. Akik

látszólag rettenthetetlenek. Mégis szinte kivétel nélkül mindannyiukat mélységes félelem keríti a hatalmába, amikor konfliktusba kerülnek másokkal. Ahogy korábban én, ők is attól félnek, hogy ha igazán őszinték lesznek, a másik elmegy. Ez az egyik legalapvetőbb emberi félelem. És e félelem miatt végül lemondunk a valódi énünk kifejezéséről csak azért, hogy megmaradjon a kapcsolat. Ahogy azt hamarosan látni fogod, ez a kompromisszum nekünk, társas lényeknek a belső konfliktusaink gyökere. Miért csináljuk ezt? Mindez abból fakad, hogy nem vagyunk hajlandóak és képesek konfliktusba keveredni, és nincs tapasztalatunk arról, hogy a jól kivitelezett konfliktus jobbá tesz minket és a kapcsolatainkat. Meg tudjuk tanulni a félelmet kezelni, és képesek leszünk tisztázni szinte bármilyen nehéz vagy kellemetlen ügyet, amely egy másik emberrel kapcsolatos.

Vegyük például Jaredet. Jared egy tehetséges extrém sportoló, akit mindenki tisztel. A világ legmagasabb csúcsainak megmászásáról szóló történetei örületesek. A srác egy rettenthetetlen vadállat, ha arról van szó, hogy farkasszemet kell néznie a halállal a vadonban. De az interperszonális kapcsolatai zűrösök voltak. Amikor problémák merültek fel a barátnőjével kapcsolatban, egyszerűen elzárkózott előle, és elment hegyet mászni. Végül Jarednek rá kellett ébrednie, hogy ha nem akarja elveszíteni a lányt, akkor el kell sajátítania a helyes konfliktuskezelés alapjait. Megtanítottam neki a zéró szint elérésének módszerét, és hamarosan Jared barátnője a felesége lett. A konfliktusaik idővel csökkentek, és egyre hatékonyabban tudtak túllépni a nézeteltéréseiken. Mostanra Jaredék példája sokak számára óriási ösztönzést jelent, és az eredmények, amelyeket a saját életükben tapasztalnak, elképesztőek.

Diane több mint tizenegy éve nem beszélt a nővérével. Miután megtanulta a könyvben ismertetett módszer alapjait, felkereste a húgát, vállalta a sok évvel ezelőtti konfliktusból a sa-

ját felelősségét, és leomlott a köztük lévő fal. Két hónap múlva már együtt vacsoráztak, megünnepelték a helyreállított kapcsolatukat.

Minden nap látom, hogy emberek megnyitják a szívüket egymás előtt, miután hosszabb-rövidebb ideig érezték magukat megbántva, sértve vagy elszakítva. Képzeld el, mi minden válik lehetségessé számodra, ha elsajátítod mindazt, ami ezeken az oldalakon olvasható, és tanulsz belőlük.

Ahhoz, hogy a konfliktusra úgy tekintsünk, mint hihetetlen lehetőségekre, át kell alakítanunk a velük kapcsolatos hiedelmeinket, és valóban elfogadni azt az elképzelést, hogy a konfliktus jobb, erősebb, és a kapcsolatokat ügyesebben kezelő emberré tesz bennünket. Ezen fogunk dolgozni, fejezetről fejezetre. Garantálom, hogy mire a könyv végére érsz, rendelkezni fogsz azzal a tudással, amellyel bármilyen nehéz beszélgetést képes leszel kezelni, különösen azzal a személlyel, aki a legfontosabb a számodra. Növelni fogod az önértékelésedet és az önbizalmadat, ezáltal pedig javíthatod és elmélyítheted a kapcsolataidat. Ezek maradandó és hosszú távú változások, mert a módszerem az alapvető működési mechanizmusaidra képes hatni.

HOGYAN HASZNÁLD EZT A KÖNYVET?

FONTOS!

Bár sokan számolnak be arról, hogy a könyvben kifejtett eljárások segítenek nekik feldolgozni az évtizedek óta elakadásban lévő konfliktusaikat, ez a könyv nem arra szolgál, hogy feloldja a traumát vagy megszabadítson a fájdalomtól. Nem foglalkozunk nemi erőszakkal, gyilkossággal, háborúval vagy más súlyos konfliktussal. Aki ilyen tragikus esemény áldozatává válik, annak sokkal több, e könyv keretein kívül eső forrásra lenne szüksége.

Amennyiben jelentős trauma ért, kérjük, hogy annak feldolgozását magasan képzett traumaspecialistával végezd!

Ez a könyv nem arra szolgál, hogy a bántalmazó kapcsolatokban előforduló konfliktusokat feloldja. Bár néhány eszköz a segítségedre lehet, az általam itt részletezett módszer nem recept egy olyan szintű kihívásra, amilyennel nap mint nap szembesül az, aki félelemben és bántalmazásban él. Ha bántalmazó kapcsolatban élsz, lépj ki belőle, és keress olyan megoldásokat, amelyek támogatják ezt a lépést.

Néhány esetben – bármennyire is tökéletesen csinálod a könyvben leírtakat – semmi sem fog működni. Ezt megértem. Egyeseknél ez a konfliktusfeldolgozási módszer nem hatékony, mert nem tud (és nem is akar) személyes felelősséget vállalni a saját szerepéért. Erről a típusról később még szó lesz, de fontos tudni, hogy nem segíthetsz annak, aki azt nem akarja, és nem fogod tudni megoldani a konfliktust olyasvalakivel, aki nem hajlandó erről beszélni veled.

Ebben a könyvben gyakran fogod hallani tőlem a *bizalmas kapcsolatok* kifejezést. Ezek a legközelebbi kapcsolataid (család, szoros barátságok és párkapcsolat), melyek általában a legfontosabb, legnagyobb tétellel rendelkező kapcsolatok. Fontos különbséget tenni a *bizalmas* és a *hétköznapi* kapcsolatok között, mert a bizalmas kapcsolatokban több forog kockán, mint bármely más típusú kapcsolatban, és emiatt a konfliktusok ezekkel az emberekkel általában nagyobb kihívást jelentenek.

Ez a könyv végigvezet azokon a lépéseken, amelyeket számtalanszor alkalmaztam, amikor két embernek segítettem egy fájdalmas konfliktuson túljutni. Hamarosan rájössz majd, hogy

a nagyszerű kapcsolatokat ki kell érdemelni, nem ajándékba kapjuk. Minden nagyszerű kapcsolatban van valami közös: hajlandóság és képesség a konfliktusok megoldására. Ha nem tanul meg, hogyan kezeld önmagadat és az érzelmi reakcióidat, akkor más nem fog tudni segíteni.

A következő oldalakon segítek neked, hogy elérd a zéró szintet. Ezt a kifejezést arra használom, hogy a segítségével az emberek mérni tudják a feldolgozás és a kapcsolódás szintjét egy konfliktust követően. Egy 0-tól 10-ig terjedő skálán a zéró jelenti azt, hogy lezárult a konfliktus, és úgy érzed, kapcsolódásban vagy. A zéró elérése az a folyamat, melynek során te és a konfliktusban lévő másik személy a kapcsolat megszakadásától a kapcsolódás, az elfogadás és a megértés felé haladtok. Zéró szintnek nevezem azt a kellemes helyet, ahol jól érzed magad és elégedett vagy. Ez a sokoldalú megközelítés a spiritualitást, az interperszonális neurobiológiát, a kötődéseméletet, a pszichológia több ágát és a saját tapasztalataimat ötvözi.

Javaslom, úgy haladj végig a könyvön, hogy közben egy csak erre a célra használt füzetben jegyzeteket készítesz, grafikontokat és táblázatokat rajzolsz. Ezenkívül segítséget jelenthet még egy elszámoltató partner az anyag integrálásában és a kézzelfoghatóbb eredmények elérésében. Az elszigetelt tanulás jó, de a közös tanulás még jobb. Gondolj úgy egy elszámoltató partnerre, mint valakire, akivel gyakorolhatod a készségeket, és aki számon fogja kérni, hogy kiállsz-e magadért, szabsz-e határokat vagy befejezted-e a könyvet. Keress valakit, akivel nyíltan és őszintén megoszthatod a tanultakat, akivel együtt gyakorolhatod a meghallgatási és beszédgyakorlatokat.

Ez a könyv a személyes fejlődésről szól, ami ebben az esetben azt jelenti, hogy időt, pénzt és energiát fektetsz abba, hogy megtanuld, hogyan oldd fel a konfliktusokat azokkal az emberekkel, akik a legfontosabbak számodra. Mivel a személyes fejlődésen dolgozni kiváltság, fontos megemlíteni, hogy ha túlélési

üzemmódban vagy, sokkal nehezebb szembenézni a belső világgal, és alkalmazni azt, amit most tanítani fogok neked. Az optimális növekedéshez és fejlődéshez bizonyos szintű fizikai és érzelmi biztonságra van szükség. Hálával tölt el, hogy elegendő erőforrással rendelkezel ahhoz, hogy befogadd, amit most megosztok veled.

Biztosíthatlak róla, hogy ha egész életedben kerültél a konfliktust, azt nem valami rendellenesség okozza, nem vagy hibás, és nincs veled semmi baj. A konfliktusfeldolgozás egy olyan készség, amelyet bárki kifejleszthet magában.

A következő fejezetek egy folyamatot mutatnak be: a konfliktus előtt, alatt és után. Az 1. rész meghatározza azokat a körülményeket, amelyek miatt olyan nehéz felvállalni a konfliktust, és megmutatja, hogy mivel kell megküzdenuünk. Azzal kezdem, amit úgy hívok, hogy *kapcsolati tervrajz*. Megtudhatod, hogy a legkorábbi kapcsolataid hogyan határozzák meg azt a mintát, ahogyan később az életed során a konfliktusokat kezeled. Kitérek a belső konfliktusra, ami segít megkeresni, hogy hol lehetsz elakadásban önmagaddal és másokkal. A 2. rész gyakorlati eszközöket nyújt arra, hogyan nyugtasd meg magad és a másik személyt, amikor konfliktusba kerülsz; hogyan hallgass meg másokat; és hogyan kommunikálj eredményesebben. A 3. rész pedig rávilágít a leggyakoribb nézeteltérésekre, az újrapcsolódás útjában álló akadályokra, és arra, hogy hogyan köss megállapodásokat. A könyv tartalmi részét néhány tipp zárja arra az esetre, ha elakadnál, és segít, hogy mit tegyél akkor, amikor a másik fél nem hajlandó a kompromisszumra. A könyv végén találsz egy *Forrásjegyzéket*, amennyiben egy kicsit mélyebbre szeretnél ásni a témában, vagy letöltenél néhány ingyenes meditációt.

Ha minél hamarabb szeretnél valamit a gyakorlatban kipróbálni, azt ajánlom, hogy ugorj ahhoz a fejezethez, amelyik a leginkább megfelel a céloknak. Később bármikor visszatérhetsz, és elolvashatod a többi részt. Ám függetlenül attól, hogy

milyen sorrendben dolgozod fel a szöveget, el kell olvasnod a *Hogyan hallgassuk a másikat konfliktus alatt és után* című fejezetet, mert az itt részletezett eszközök önmagukban is azonnal megváltoztatják a konfliktuskezelésedet.

Végül pedig az egyes fejezetek végén találsz egy-egy gyakorlati feladatlistát. Ezek arra szolgálnak, hogy elgondolkodj, gyakorold és integráld a tanultakat. Íme rögtön egy példa. Azt javaslom, tarts szünetet, és írd le most a válaszaidat a füzetedbe, majd lépj tovább a következő fejezetre.

Hálás vagyok, hogy itt vagy velem, és alig várom, hogy a kísértőd lehessenek.

TEENDŐK

1. Írd meg a „konfliktustörténetedet” egy bekezdésben. Íme néhány ötlet az elinduláshoz.
 - A. A konfliktushoz való jelenlegi hozzáállásom...
 - B. Felnőtté válásom során a konfliktus...
 - C. Amikor konfliktus jelenik meg a kapcsolataimban, általában...
 - D. A személy, akivel a legtöbb konfliktusom van: ...
2. Oszd meg ezt egy hozzád közel álló személlyel vagy az elszámoltató partnerreddel. Olvasd fel hangosan, és kérd meg a másik személyt, hogy ne ítélkezzen feletted, ne nevesse ki. Kérd, hogy egyelőre csak támogasson.
3. Írd ide az elszámoltató vagy gyakorló partner nevét:

.....