

## Как не оказаться втянутым в конфликт?

Когда на улице идет дождь, мы сидим дома, или берем с собой зонт, но не ругаем небо и тучи. Мы знаем, что законы, по которым идет дождь, не зависят от нас, и просто стараемся по мере сил и возможностей к ним приспособиться.

Но вот возникает конфликт в семье, на работе, на улице или в транспорте, и вместо чарующих, волшебных звуков гармоничного общения, любви раздается скрип натруженных сердец и треск изломанных судеб.

Всегда кажется, что, если бы не злая воля нашего партнера по общению, то конфликта бы не было. А о чем думает наш партнер? О том же. Мы мысленно пытаемся навязать человеку тот или иной стиль поведения. Побеждаем его, припираем к стенке и на время успокаиваемся, так как нам кажется, что мы приобрели определенный опыт в этом конфликте. А что делает наш партнер? То же самое.

Зачастую мы не подозреваем, что законы общения так же объективны, как законы природы и общества. Возникновение конфликта, также как и избежание его, полностью зависит от партнеров по общению. Этими партнерами могут быть члены семьи, коллеги по работе или абсолютно не знакомые люди. Но вот способы выхода из конфликтной ситуации одинаковы:

1. Вступая в диалог с партнером, мы должны помнить, что общаемся с человеком, который о себе хорошего мнения. Это необходимо подчеркивать всем своим видом, построением фраз во время беседы, важно также следить за тем, чтобы не было пренебрежительных жестов, снисходительного выражения лица и т.п.

2. Ответ, который мы хотим услышать от партнера (или партнер от нас) запрограммирован в самом вопросе. И не просто запрограммирован. Это ответ вынужденный. Если ответ партнера нас не устраивает (а он вынужден), мы задали не тот вопрос.

3. Немедленное согласие с доводами партнера. На что рассчитывает партнер, обращаясь к нам с теми или иными предложениями? Нетрудно догадаться - на наше согласие. Весь организм, все обменные процессы, вся психика настроены на это. И вдруг мы отказываем. Как при этом он себе чувствует? вспомните, как Вы себя чувствовали, когда приглашали девушку на танец или в кино, а вам отказывали! Отрицательный ответ можно дать позже, либо подвести партнера к нему.

4. Если же на Ваше предложение Вам дали отрицательный ответ, согласитесь с партнером и спросите снова, изменив при этом контекст вопроса.

Примеры выхода из конфликтной ситуации можно найти в «Похождениях храброго солдата Швейка». Один из героев книги подпоручик Дуб, разговаривая с солдатами, обычно произносил: «Вы меня знаете? Нет, вы меня не знаете! Вы меня знаете с хорошей стороны, но вы меня узнаете и с плохой стороны. Я вас доведу до слез».

Однажды Швейк столкнулся с подпоручиком Дубом.

- Ты чего здесь околачиваешься? - спросил он Швейка. - Ты меня знаешь?

- Осмелюсь доложить, я бы не хотел узнать вас с плохой стороны.

Подпоручик Дуб от дерзости онемел, а Швейк спокойно продолжал:

- Осмелюсь доложить, я вас хочу знать только с хорошей стороны, чтобы вы не довели меня до слез, как изволили пообещать в прошлый раз.

У подпоручика Дуба хватило духу лишь на то, чтобы завопить:

- Проваливай, мы еще с тобой поговорим!

Карнеги в таких случаях предлагает: «Скажите о себе все то, что собирается сделать ваш обвинитель, и вы лишите ветра его паруса». Или, как гласит пословица: «Повинную голову меч не сечет».

Возникает вопрос: а как же партнер? Мы выигрываем, а что будет с ним? В том-то и заключается особенность психологической борьбы, что здесь нет победителей и побежденных. Здесь или оба выигрывают или оба проигрывают. Поэтому Ваша победа будет и победой Вашего партнера.

И напоследок: помните, пожалуйста, что любая, даже самая интересная, работа вызывает в организме то или иное напряжение. Организм «перегревается». Самым лучшим «охладителем» является радость любви. А если ее нет? Тогда на выручку приходит конфликт. Итак, лучшая профилактика конфликта - любовь.

## Как не оказаться втянутым в конфликт

Автор: admin

13.10.2011 12:41 - Обновлено 29.10.2014 16:12

---

Счастья Вам и любви!

Использованы материалы книги М. Литвака «Психологическое айкидо».

Автор - **Надежда Африка**

[Источник](#)