Как добиться своего и не поругаться?

Я раньше думала, что отстаивать свою точку зрения можно только в конфликте. Получались противоречащие ситуации. Конфликтовать не было желания, но при этом хотелось, чтобы мои права и потребности уважали. Получалось, для достижения второго обязательно было первое.

В конфликтах меня постоянно преследовало ощущение, что я борюсь, воюю. Если не удавалось «достойно» ответить, то внутри бурлило негодование: не защитила себя, дала себя в обиду, меня не уважают, меня незаслуженно оскорбили, а я не смогла «поставить на место» обидчика, да они сволочи, да как так можно поступать и т. д. Это была игра на тему «Я тебя заставлю уважать меня!». Заставить уважать приравнялось к победе.

«Победа» заключалась в умении быстрее и наглее оскорбить, обидеть, дать отпор. Естественно, если «победителем» оказывалась не я, то собеседник оценивался как «наглый хам!». И после неудачного «боя» я могла потом подолгу эту тему мусолить, рассказывать всем окружающим, в надежде получить одобрение, поддержку, так называемую защиту. Естественно, со стороны я себя не видела и вовсе не осознавала, что в стремлении к «победе» я сама была наглой хамкой, которая оскорбляет людей, проявляет к ним неуважение. Ну и люди мне попадались соответствующие...

Для того чтобы перестать конфликтовать, необходимо понять свои ведущие потребности в конфликте.

С этой целью я задала себе несколько вопросов:

1. Чего мне внутри не хватает (что я пытаюсь получить с помощью конфликта)?
2. Какие чувства у меня внутри в ответ на конфликт?

Как добиться своего и не поругаться

Автор: admin

15.05.2011 15:56 - Обновлено 29.10.2014 10:26

3. Как я могу справиться со своими чувствами и потребностями, чтобы перестать конфликтовать, а стать спокойной, доброжелательной?

И я поняла, что конфликтность рождается из внутренней нехватки человеческого тепла. «Люди меня не любят, не замечают, и я защищаюсь, отвечаю им тем же...»

Ощущения одиночества, потерянности в обществе, незащищенности – вот все то, что находится в человеке в момент, когда он «воюет».

А что же с этим делать?

Во-первых, нужно **захотеть с этим что-то делать**. Нужно захотеть изменить себя, а не окружающих. А для этого необходимо приложить усилия. Изменив себя, человек может стать открытым, теплым, доброжелательным.

А как стать открытым, теплым, доброжелательным человеком?

Возможно, кому-то поможет мой способ.

В каждой конфликтной ситуации не старайтесь активно «защитить себя» снаружи. Лучше вылечите себя изнутри.

В конфликтных ситуациях я представляла, что у меня есть много-много друзей, которые меня понимают. Они находятся внутри меня и иногда окружают меня снаружи, маленькие человечки – мои друзья, мои близкие люди. (Именно такое представление давало мне возможность почувствовать целительные ощущения.) Они одобряют мои действия, понимают и поддерживают меня. От них идет теплый свет, родная энергия, которая искрится и наполняет меня изнутри и снаружи. И еще меня понимает мама. Она меня обнимает и наполняет теплом понимания, поддержки и любви. Я опираюсь на эту любовь, на это тепло, оно становится частью меня.

Я старалась как можно сильнее прочувствовать в себе то, в чем нуждалась. Эти чувства были теплыми, добрыми, светлыми, уютными, комфортными. Я ощущала себя защищенной, в любви и принятии.

Для того чтобы было легче «носить с собой» нужные мне ощущения, я взяла всех близких и дорогих мне людей, которые дают мне тепло, превратила в плотный сверкающий комочек и поместила его в свое сердце. Теплом и яркостью, блеском своего комочка, который жил в моем сердце, я наполнялась теперь много и часто. Каждый раз, когда расстраивали похожие ситуации, каждый раз, когда хотелось. Я наполнялась досыта.

Также мне очень помогало ощущение «Я не одна». Я представляла, что вокруг меня есть люди. Много людей, которых я не знаю. Но эти люди добры ко мне. (В этом моменте хорошо вспомнить случаи из жизни, когда незнакомый человек проявлял к вам тепло и доброту.) И я наполняюсь теплом людей.

Когда вы находитесь в «наполненном» состоянии, все способы избежания конфликта находятся естественным образом, как бы сами собой.

И наконец, ответ на самый главный вопрос: **как решать спорные ситуации в свою пользу без конфликта?**

1. Четко определить свою потребность. Она должна быть разумной (не «лишь бы вам было хуже» и никакого мщения), конкретной, выполнимой, обоснованной (не эмоциональные желания, а обдуманые, «холодные»). Наша потребность обязана быть адекватной, а мы при этом должны быть уверены в своих желаниях и не сомневаться в них. Для определения адекватности своей потребности, задайте себе вопросы: «Чего хочу я?», «Зачем мне это нужно?» «Что я в результате получу и нужно ли мне это?». Если ответами будет: «...чтобы ко мне хорошо относились», «чтобы знали...» и подобные, значит, вами движут не истинные потребности, а жажда «мщения». Жажда «мщения» – это повод для работы над собой, и она влечет за собой только усугубление конфликта.

Как добиться своего и не поругаться

Автор: admin

15.05.2011 15:56 - Обновлено 29.10.2014 10:26

2. Говорить о своих истинных потребностях следует доброжелательно и совершенно спокойно. При этом смотрите в глаза своему собеседнику, уверенно, прямо и открыто. Такие чувства, как напряженность, злость, агрессия, ощущение несправедливости, к себе должны отсутствовать. Зато должна присутствовать теплота (в словах и в ощущениях), вежливость, здоровый юмор (иногда очень помогает разрядить обстановку), расслабленность, и в то же время решимость, умение называть вещи своими именами, уверенность в себе.

3. Настойчиво и упорно решать вопрос всеми возможными способами так, как это необходимо вам. Нужно искать пути решения проблемы. Если данный человек отказывается помочь, значит, спросить или узнать, кто сможет помочь. В некоторых случаях приходится разговаривать с директорами, заведующими и прочими должностными лицами. Вы должны быть готовы говорить с ними о своей проблеме уверенно и так же спокойно, как говорили до этого с их работниками. Помните, вы никому не подчиняетесь (это вопрос не вашего статуса, а вашего внутреннего состояния), и даже с директором можно держать себя на равных (такая позиция ускоряет понимание).

И еще один совет: не переносите конфликт на личность человека.

Соблюдая эти рекомендации, вы сможете всегда создавать вокруг себя доброжелательную и позитивную атмосферу.

Приятного вам общения!

Автор - Наталья Москалева

[Источник](#)