Автор: admin
23.05.2011 10:20 - Обновлено 29.10.2014 13:47

Как нам выживать в конфликтах?

Каждый согласится, что конфликтов невозможно избежать. Даже если стать совсем отшельником – читай: исключить контакты с другими людьми, – будешь время от времени встречаться со своими внутренними конфликтами между желанием и препятствиями к возможностям его удовлетворения.

Давайте внутренние конфликты пока оставим в стороне и поговорим о конфликтах с другими людьми.

Чем человек значимей и ближе – тем дискомфортней с ним конфликтовать. С малознакомыми или вообще посторонними нас спасает безразличие к этому человеку. Его совсем относительная ценность в нашей системе координат. Хотя если этот незнакомец стоит на пути исполнения нашего сильного желания, тут мы можем тоже так… потерять комфорт на то время, которое потратим на урегулирование конфликта с ним.

Но такую ситуацию все-таки проще свести к обходу или устранению временного препятствия на пути к своей сиюминутной цели. И тут точно можно обойтись простым манипулированием. «Купить» заветный пропуск в свой сиюминутный рай. Как? Банально заплатив чуть больше привычного тарифа – либо деньгами, либо своим временем и вниманием.

Гораздо интересней, по-моему, поговорить о том, как мы выживаем в конфликтах с близкими и ценными для нас людьми. С теми, от кого многое в нашей жизни зависит.

Вот, например, партнерские отношения в бизнесе. Вы – равные по статусу и положению. У каждого – своя сфера ответственности. И в точке их пересечения вы разошлись во мнениях, как лучше поступить. Ты уверен, что гораздо лучше ориентируешься в ситуации. Твой оппонент уверен в том же. Страсти накаляются. Как быть?

Самый простой для многих способ – **«лечь» под мнение Другого**. Согласиться,

испугавшись всерьез испортить ценные для тебя отношения. Восстановив худой мир, который – как говорят – лучше доброй ссоры.

С чем по итогу остаешься? По-разному, но скорее всего послевкусие этого мира застрянет в тебе спрессованной и задавленной агрессией. И партнер будет в повседневности чуть больше раздражать. И задавленная «на корню» энергия конфликта имеет шанс выстрелить в самый неподходящий момент – твоим резким словом во вполне безобидной ситуации, приступом «дурного» аппетита, головной болью, несварением желудка.

Второй способ из наиболее распространенных – **уничтожить мнение соперника**. Задавить гадину. В ход идут угрозы от «я выхожу из этого проекта» до «я выхожу из партнерства с тобой» – в зависимости от значимости конфликтной ситуации. Или, например: «Если не так, как сказал я – то никак! Закрываем проект – бизнес – далее по списку». Способы такие… яркие, мощные, но если ими злоупотреблять, то в один прекрасный день вместо привычного испуга и отступления Другого можно встретиться с радостным: «Ну и вали отсюда!» Если такой ответ – именно то, на что вы рассчитывали – то и славно. А если прессинг и угрозы были вашим таким… наиболее хорошо освоенным способом добиваться своего без потери значимых отношений, то можно и расстроиться всерьез и надолго… И потом даже пожалеть…

Да, и послевкусием этого способа часто становится чувство вины. Ценой за победу может стать внутреннее одиночество победителя. Потеря доверия в контакте.

Так что ж делать-то?

Есть еще такой способ. **Принять остроту и дискомфорт ситуации без немедленного действия по ее разрешению** . Без суеты в поиске быстрого выхода из мучительного тупика, сложенного разновекторностью ваших сегодняшних мнений.

Да, сегодня наши с тобой мнения разошлись. Я принимаю это как данность. Мне тревожно, злобно, одиноко. Но я отказываюсь от привычных своих «побегов» из тупика. Я остаюсь в тупике. Я остаюсь в конфронтации с твоим мнением по этому вопросу. Без

конфронтации с тобой. Я агрессивен к твоей сегодняшней точке зрения. Но вместо ее скоропалительного разрушения я готов потратить энергию своей агрессии на поиск решения, которое облегчит ситуацию для обеих сторон. Без обесценивания своей или твоей точки зрения и нашего партнерства. Я готов искать пути выхода сам и вместе с тобой.

Да, на первый взгляд как-то энергоемко…, неопределенно…, туманно…

Но вот что может произойти – в этой неопределенности может прорасти какая-то совсем иная, новая возможность. Которая может удивить своей очевидностью. Но на проявление которой надо потратить время и силы мучительного «топтания» в тупике и энергию конфронтации мнений.

По-моему, и в семейных отношениях, когда семья проживается как сообщество равных, такой способ может выручить… А может и нет.

А если попробовать?

Автор - Ирина Лопатухина
Источник