

Понимание конфликта

Для того чтобы понять взаимосвязь между всеми элементами конфликта необходимо проанализировать слои конфликта в отдельности.

Попробуйте ответить на ряд вопросов, касающихся всех составных частей конфликта, и Ваше понимание конфликта изменится, приблизит Вас к решению.

1. Какие проблемы являются предметом обсуждения между сторонами конфликта?
2. Насколько сильно различаются характеры конфликтующих сторон?
3. Каким образом, и какие именно эмоции провоцируют Вашу реакцию? Подавляете ли Вы или выражаете негативные эмоции, связанные с конфликтом?
4. Как Вы корректируете свое собственное конфликтное поведение? Какие слабые и сильные стороны Ваших поступков, касающихся конфликтов?
5. Что Вы ждете от собеседника? Насколько четко Вы объяснили свои ожидания другой стороне? Что необходимо дополнить или прояснить для оппонента?
6. Какие проблемы прошлого продолжают влиять на Ваше поведение в настоящем конфликте? Напоминает ли этот конфликт другие прежние конфликты? Почему?
7. «Маски шоу». Выплескивая эмоции, в силу драматических обстоятельств, человек теряет контроль, давая волю своему подсознанию. Часто такого рода эмоциональный всплеск является попыткой скрыть истинные чувства.

Психологи выделяют следующие варианты толкования эмоциональных вспышек:

- цинизм и безразличие могут выражать скрытое беспокойство;
- агрессивнее нападки, как попытка пустить пыль в глаза и скрыть собственные слабости;
- пассивное поведение, как скрытая агрессия или выражение скрытого сопротивления;
- отступление, как выражение ярости (уходя от конфликта, человек может тем самым подавить неконтролируемую ярость, решив, что это верное решение);
- гнев, как слабость (выражая гнев, человек пытается дистанцироваться от оппонента, выражая свою ранимость к последствиям поступка);
- оскорбление, как отрицание (оскорбление больше говорит о зависти);
- обвинение и признание вины (чувствуя себя виноватым, человек пытается отвлечь внимание).

«Маски» неверно информируют собеседников о своих желаниях и намерениях, что может навредить взаимоотношениям.