

Трансформация конфликта для личного роста

Экономика, основанная на конкуренции, общество, для которого важен статус, различают конфликты между имущими и неимущими, своими и чужими, сильными и слабыми.

Причины наших конфликтов часто не имеют ничего общего с тем, что мы отстаиваем, и большинство конфликтных ситуаций можно избежать при помощи диалога и обучения правильному поведению.

Цена конфликта зачастую является высокой и несоразмерной с возможной победой над оппонентом. Низкая производительность труда, угнетенное состояние, судебная тяжба, разрыв отношений, трата ресурсов и времени – все это является неотъемлемой частью неграмотного поведения в конфликтной ситуации. Вместе с тем каждый конфликт – это своеобразный вызов, который указывает на нерешенную проблему и в то же время, на возможность развития. Человек может выйти из конфликта совершенно обновленным и укрепленным.

Пытаясь понять причину своего участия в конфликте, появляется возможность обнаружить силу конфликта, как фактора, влияющего на личный рост и создание лучшего образа жизни. Будучи затянутым в стихию сильных эмоций, видя только несправедливость и обиду порой имеет смысл признаться себе, что причиной конфликта является недовольство собственной жизнью, недостаток внимания, неспособность адекватно реагировать на поступки других людей.

Универсальных способов разрешения конфликтов не существует, но каждый способен разработать собственный подход, ослабив негативные реакции и завершить конфликт с пользой для себя.

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.

Варианты трансформации конфликта для личного роста

При помощи простых приемов Вы сможете создать иное представление о себе, по-новому воспринимать действие оппонентов, избежать непонимания со стороны окружающих, найти выход из конфликта.

1. Поймите суть и значение конфликта.

Конфликты обусловлены эмоциями, хотя и логичными, но не базирующимися на логике и фактах. Если воспринимать конфликт как возможность, то Вы сможете определить свои слабые места и увидеть множество путей для обучения и улучшения отношений.

2. Прислушайтесь к своей интуиции. Это выведет Вас к центру конфликта, где сходятся все его пути разрешения и трансформации.

3. Не сдерживайте эмоции.

Конфликт порождает такие отрицательные эмоции, как страх, ненависть, стыд, депрессию. Его разрешение, напротив, вызывает противоположные чувства: любовь, радость, гордость и т.д. Эмоции способны переходить из одного состояния в другое, если их контролировать нужным образом. Нерешенные конфликты обходятся нам слишком дорого. Когда человек переживает стресс, то гормоны и химические вещества, вырабатываемые мозгом, вследствие негативных эмоций, отрицательно влияют на иммунную систему, что может привести к болезни.

Человек реагирует на конфликтные ситуации двумя способами:

- сдерживается и отступает;
- дает волю эмоциям и идет в наступление.

Подавляя эмоции, мы лишаем себя возможности узнать о том, что их породило и как их преодолеть. Если освободить эмоции, то они теряют над нами власть, и благодаря этому мы можем научиться новому и способствовать разрешению конфликтной ситуации. Необходимо отыскать истоки эмоций, чтобы появилась возможность ими управлять.

4. Найдите скрытый смысл конфликта.

В основе конфликта находятся тайные страхи, желания, интересы, эмоции, пережитые истории, нереализованные намерения. Их анализ может помочь обнаружить суть проблемы, позволить освободиться от нее и перейти к трансформации.

Существует разница между внешними проявлениями конфликта и его внутренними истоками, между мыслями, чувствами и словами. Именно выяснение глубинных истинных причин помогает раскрыть суть конфликта.

5. Отделите важное от второстепенного.

Разделите конфликт на составные части для того, чтобы понять какие действия необходимо предпринять для поэтапного разрешения конфликта, и таким образом облегчить и ускорить его разрешение в целом.

Для этого необходимо отделить:

- позицию от интересов;
- человека от проблемы;
- проблему от решения;
- будущее от прошлого;
- эмоции от переговоров.

6. Делайте выводы из проблематичного поведения других людей.

Проблемное поведение может быть вызвано множеством причин: домашними неурядицами, критикой на работе, плохим самочувствием, низкой самооценкой, затаенными обидами. Вы можете прекратить общаться с проблемными людьми. С другой стороны, не поняв тех, чье поведение создает проблемы, вы потеряете возможность для развития и принятия решений. В какой-то момент Вы можете оказаться в ситуации, когда другие люди будут вести себя точно так же, как и те, с которыми вы только что расстались.

7. Решайте проблемы творчески, стремись сотрудничать на переговорах.

Ключевым моментом любого конфликта является поиск выхода из проблемной ситуации.

8. Попытайтесь примириться самостоятельно или с помощью привлечения посредника, как специалиста по разрешению конфликтов. Если конфликт останется неразрешенным, необходимо обратиться к посреднику, который сможет организовать обстановку, способствующую переговорам.

Посредничество является одним из самых эффективных способов разрешения споров и позволяет сэкономить средства и избежать негативных эмоций, достичь успеха в урегулировании конфликта. Метод посредничества - увести обсуждение от обвинений и защиты к совместному решению проблемы. Благодаря посредничеству противники могут восстановить утраченные связи и успешно продвигаться вперед, освобождаясь от гнева.

9. Используйте интуицию, как неотъемлемую часть процесса принятия решения.

Существуют исследования, подтверждающие, что интуитивная способность принимать верное решение, зависит от эмоций и ощущений. В соответствии с другой теорией в области принятия решений профессиональное решение представляет собой набор комбинаций и правил. Для того чтобы принять правильное творческое решение необходимо обладать способностью видеть комбинации в несопоставимых вещах.

Процесс принятия решения не является чисто интеллектуальным и рациональным. Чувства и эмоции помогают отфильтровать иррациональные варианты. Таким образом, интуиция подводит сознательное решение к способности сделать правильный выбор. Внутренне чувство и способность видеть комбинации являются итогом неблагоприятного опыта множества пережитых ситуаций. Иногда интуиция может привести к ошибке, когда человек самонадеянно переоценивает свои возможности. Предотвратить такую ошибку можно, применив систему самоанализа, вспомнив прошлые неудачные решения, делая выводы в отношении будущих ситуаций.