

Один из способов решения конфликтов в отношениях

Тема для данной заметки родилась у меня, когда я ехал домой после очередной обучающей психотерапевтической группы, где я был участником. На этой группе произошел, на мой взгляд, интересный случай. В процессе практического закрепления материала я серьезно поссорился с одной из участниц. Мы работали в микрогруппах и в момент разбора одной из сессий я и моя коллега серьезно вспылили. Наш конфликт получился острым, и у обоих было желание, мягко говоря «уничтожить другого». С нами в качестве наблюдателя работал мужчина, который плохо представлял себе как такие конфликты можно разруливать и по его мнению после того что между мной и моей коллегой (к стати сказать очень даже достойная коллега во всех смыслах) произошло мы не то что смотреть друг на друга не будем, а даже в одном помещении находиться будет сложно. Сразу скажу, что конфликтная ситуация была решена успешно. Успешным решением я называю ситуацию, когда участникам конфликта удается все всплывшие эмоции, переживания, мысли (то есть тот заряд, который появился в контакте) разместить в контакте. При этом говоря языком гештальта – «завершить гештальт», то есть выяснить все всплывшие моменты и завершить ситуацию взаимно удовлетворенными и, как правило, при этом перешедшими на новый уровень отношений. У нас на это ушло около получаса, может и немного больше. Сложно в этот момент было фиксировать время, страсти были слишком накалены. Уже после случившегося я для себя с удовлетворением отметил, что мне удалось в контакте остаться, практически не разрушиться, сохранить отношения, а я бы даже сказал немного их улучшить. Именно это ощущение (удовлетворение) мне дало толчок к написанию этой заметки.

Теперь несколько методологических моментов относительно поведения в таких ситуациях. Причем сразу оговорюсь, что цель действий, которые я буду описывать это разрешение конфликта и сохранение отношений. Не уничтожения партнера, не поиск правоты и наказание провинившегося, а именно сохранение и по возможности упрочнение отношений. Мне кажется, это будет полезно тем, кто состоит в отношениях и желает их сохранить. И есть не секрет, что в любых отношениях бывают трудности. Есть свои тупики, сложности, а то и катастрофические ситуации, которые могут разрушить это хрупкое образование – отношение (семья, дружба, партнерство и др.).

И так, первое – в случае конфликта по возможности не разрывать контакт. В моем случае у меня и моей коллеги было огромное желание уйти из контакта, послать друг друга куда подальше и больше не видеть и не слышать этого нехорошего человека. В этот момент, похоже, в отношениях возникаю такие чувства, которые участники конфликта, как правило, сложно переживают. Поэтому часто один или оба участника разрывают контакт, уходя из зоны видимости, либо оставаясь рядом, закрываются и игнорируют партнера. Но весь парадокс заключается в том, что данные сложные переживания могут быть пережиты именно в контакте этих двух людей. Если контакт разрывается, то участники появившийся в отношениях заряд энергии уносят с собой и как-то утилизировать его теперь будет очень даже не просто.

Далее, оставаясь в контакте по возможности не переходить на личности. Ты такой-то, а ты такая-то. В общем, много чего про партнера и желательно побольше. Как правило, в такие моменты захлестывают разные эмоции (в основном злость, негодование, обида, возмущение, страх и др.) и удержаться реально не просто, однако

я думаю, что в результате тренировок это можно сделать. А что же нужно, спросит пытливым читатель. В этот момент важно перейти на высказывание своих переживаний партнеру и дать возможность ему также быть вами услышанным. Нужно сказать близкому человеку (а данная методика годится именно для близких отношений, а не для конфликта с незнакомыми людьми) что же происходит с вами. Вам больно, невыносимо, страшно и т.д. Все это нужно озвучить, как бы сложно вам не было. Ваш партнер должен знать, что сейчас с вами происходит в контакте с ним. Еще раз повторюсь, не нужно ему (ей) говорить какой он козел, урод, балбес и прочее. А так вам больно, страшно, невыносимо и прочее. И еще один важный методологический момент, нужно прояснить, с какой целью вы остаетесь вместе, что вы друг для друга значите. На пример можно сказать партнеру, что он для вас важный человек в вашей жизни и вам больно от того, что так происходит.

При этом сразу оговорюсь – как будет развиваться ситуация в контакте предсказать трудно. Эти строки я пишу для тех читателей, которые любят контролировать процесс. Процесс, основанный на переживаниях проконтролировать невозможно. Он точно к чему-то приведет. Как правило, приводит к чему-то новому. Очень часто в своей жизни после таких ситуаций я удивляюсь результатам, они иногда приятные, иногда доставляют напряжение, но в любом случае они новые.

Вы можете спросить, а почему вы - психолог оказываетесь в подобных ситуациях раз такой умный? Здесь все достаточно просто. Подобные ситуации, как правило, происходят между близкими людьми, а у меня есть близкие люди. И я ими дорожу, а они мной тоже. Однако мы все живые люди, у нас есть определенные несовершенства, вот ими мы и периодически встречаемся, и в результате бывают серьезные конфликты. Пока люди живые, у них конфликты будут, и думаю это неизбежно. Важно то, что мне удастся эти конфликты решать, а не то, что они есть.

У меня пока все. Удачи вам.



Петров Сергей Викторович

Психологи на b17.ru

Опубликовано на сайте: 30 апреля 2014, 599 просмотров

<https://www.b17.ru/article/18946/>