

Н.А. Пузыревич

КОНФЛИКТЫ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ: ШАГИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

Супружеские конфликты

Шаг 1. Определите истинную причину конфликта

Конфликты продолжаются до тех пор, пока не будет достоверно установлена их причина -- кто или что вызвало конфликт.

Проанализируйте ситуацию. Подумайте, на что вы рассчитываете, совершая конфликтные действия? Какие собственные права, на которые покушаются «злонамеренные» окружающие люди, вы собираетесь отстаивать? С каких ситуаций началось ваше конфликтное поведение? С кем у вас есть конфликты, а с кем нет? Чем вы объясните поведение человека, который ведет себя так, как вы?

Подумайте, не подчиняется ли ваш конфликт Закону третьей стороны, согласно которому, для того, чтобы конфликт продолжался, в любой ссоре должна присутствовать неизвестная третья сторона. Например, посторонний наблюдатель, не участвующий в ссоре, и является тем лицом, которое эту ссору вызвало; тот, кто кажется сначала союзником одной стороны, и есть настоящий инициатор конфликта, скрытая третья сторона.

Безусловно, бывают трудные жизненные ситуации, приводящие к конфликтам. Однако обычно их можно уладить, просто все обсудив. Если к конфликту причастна неизвестная третья сторона, то этот человек активно разжигает ссору между двумя потенциальными противниками, используя ложные сообщения -- письменные или устные. Иногда бывает так, что

специальных намерений для создания конфликтной ситуации ни у кого нет. Но слова, сказанные вам вашим знакомым, другом или подругой относительно того, к чему привели подобные трудности в их собственной жизни, наводят вас на мысли о наличии таких же проблем в вашей жизни и в ваших отношениях с близкими людьми. Вы начинаете уходить от реальности и заполнять все пространство взаимоотношений подозрениями и претензиями. В таких обстоятельствах, естественно, конфликта не избежать.

Найдите третью сторону, осознайте ее причастность к конфликту -- и обстановка разрядится. В вашу жизнь и в отношения с близкими людьми вернутся мир и гармония.

Шаг 2. Начните понимать и принимать себя и окружающих людей такими, какие они есть

Признайте вашу непохожесть, уникальность, наличие положительных и отрицательных качеств. В этом вам поможет упражнение «Четыре квадрата».

Возьмите лист бумаги формата А4 и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4.

Лист, разделенный на четыре части с пронумерованными квадратами, будет выглядеть так.

1	2
3	4

1. В квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Можно назвать качества одним словом, например «находчивый», «надежный». А можно описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

2. В квадрате 3 напишите пять ваших качеств, которые вам не нравятся, которые вы считаете негативными.

3. Внимательно посмотрите на качества, которые Вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого Вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому все в вас нравится. Запишите эти переформулированные качества в квадрате 2.

4. Представьте, что вас кто-то очень не любит и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (как бы с точки зрения вашего недруга) и запишите в квадрате 4.

5. После того как все квадраты заполнены, закройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Какой замечательный человек получился!

6. Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2 и посмотрите на квадраты 3 и 4. Ужасно! С таким человеком никто не захочет общаться.

7. А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы, только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения недруга. Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву «Я».

8. По той же схеме опишите своих оппонентов по потенциальному или уже разгоревшемуся конфликту. Такой подход к противнику поможет вам найти в нем позитивные качества и изменит отношение к нему, снижая до минимума риск конфликтного развития событий.

Шаг 3. Проанализируйте конфликтную ситуацию с разных точек зрения, найдите ее плюсы и минусы

В этом вам поможет упражнение «Плюсы и минусы конфликта».

Заполните таблицу. Вначале запишите негативные последствия ваших конфликтных ситуаций, а затем переформулируйте их в позитивные.

«-» конфликта	«+» конфликта

Шаг 4. Поэкспериментируйте со стратегиями поведения в конфликте

Например, если вы в начале конфликта стоите, то сядьте, а если сидите -- встаньте. Неожиданная смена положения в пространстве разрядит напряжение и даст несколько секунд на «охлаждение» конфликтной ситуации.

Помните, что продолжительность конфликта определяется степенью напряжения, которое присутствует в ваших отношениях с окружающими людьми. Научитесь прощать и принимать прощение. Если вы, даже поступая в самом конфликте неправильно, смогли простить и себя, и другого человека, ситуация не будет оставаться напряженной. Напрягаете ее вы сами, когда не хотите принять. Каждому следует разбираться в стратегиях поведения, которые способствуют уменьшению или усилению напряжения в конфликтных ситуациях.

Стратегии поведения, уменьшающие напряжение:

1. Предоставление партнеру возможности выговориться.
2. Проговаривание эмоционального состояния – своего; партнера.
3. Подчеркивание общности с партнером (сходство интересов, мнений, единство цели и др.)
4. Проявление интереса к проблемам партнера.
5. Подчеркивание значимости партнера, его мнения в ваших глазах.
6. Немедленное признание вами вашей неправоты, если дело обстоит именно так.
7. Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации.
8. Обращение к фактам.
9. Спокойный, уверенный тон разговора.

10. Поддержание оптимальной дистанции, угла поворота и контакта взглядами.

Стратегии поведения, усиливающие напряжение:

1. Перебивание партнера.
2. Игнорирование эмоционального состояния – своего; партнера.
3. Подчеркивание различий между собой и партнером, преуменьшение вклада партнера в общее дело и преувеличение своих заслуг.
4. Демонстрация незаинтересованности в проблемах партнера.
5. Принижение партнера, негативная оценка его личности.
6. Всяческое оттягивание момента признания своей неправоты или отрицание ее, если дело обстоит именно так.
7. Поиск виноватых и обвинение партнера.
8. Переход на «личности».
9. Резкий разговор на повышенных тонах.
10. Избегание пространственной близости и наклона тела.

Шаг 5. Подумайте, какую часть вины за конфликт вы взяли бы на себя

Не может быть, чтобы вы обвиняли в случившемся только вашего противника по конфликту. На самом деле, если ваш близкий человек бесконечно конфликтует с вами, это означает, что борьба -- одна из форм его существования. Он не чувствует себя неправым, когда так себя ведет. Не уподобляйтесь ему, отвечая взаимностью, ведь он обладает несносным характером, ужасными привычками, недопустимыми способами поведения.

Проблема не в том, что близкий вам человек очень конфликтный. Проблема в том, что вас его конфликтность не устраивает. А его, естественно, не устраивает то, что вас не устраивает его конфликтность. Поэтому если у вас в целом неплохие отношения, вы можете об этом поговорить и пойти на некоторые уступки друг другу, начав контролировать себя.

Помните, что ответственность за выбранную стратегию поведения в конфликте несут оба участника. Если конфликт сопровождается применением насилия, не принимайте извинения и не верьте обещаниям. Нужно сказать себе: «Если я собираюсь жить с этим человеком, я должна (должен) буду помочь ему (ей) изменить модель поведения», или «Я не буду жить (общаться) с ней (с ним), потому что я ей (ему) не доверяю». Это важно сделать изначально, так как все последующие годы ваших отношений станут повторением пройденного.

В ситуации конфликта с применением насилия виноват насильник, но если один, два, три года назад, после первого такого инцидента вы никак не отреагировали, не предупредили повторение воспроизведения этого ужаса и боли в собственной жизни, то тогда -- один, два, три года назад виноваты были вы сами, поскольку именно вы, как хозяин (хозяйка) собственной жизни, которому (которой) она дана в личное пользование и бережное хранение, должны были именно в тот момент хорошо подумать.

Несмотря на упущенное время, никогда не поздно стать счастливым. Если вас подобная тягостная конфликтная ситуация какое-то время еще устраивала, если вы еще ни разу жестко не сказали «нет», а сейчас ощущаете, что это последняя капля, -- самое время заняться обустройством своей жизни. Это ваше право и ваша прямая обязанность.