

5 sposobów rozwiązywania konfliktów

Możemy się ze sobą nie zgadzać, nawet pokłócić. Możemy odczuwać wrogość i czynić sobie wzajemne wyrzuty. Możesz usłyszeć, że to co robisz nie ma sensu, że brak Ci umiejętności, Ty z kolei zarzucisz komuś złą wolę i najprostszą złośliwość. Często dochodzi do tego inny światopogląd, punkt odniesienia, a nawet realia, w których żyjemy. Bo nie da się z każdym być w zgodzie. Ale wcześniej czy później przyda się z co niektórymi oczyścić atmosferę. W duchu codziennych relacji i higieny umysłu. Jak?

Konflikt – najprościej rzecz ujmując – to spór dotyczący ważnych kwestii. Konflikty nie zawsze są pożądane, często burzą nasze poczucie bezpieczeństwa. Jednak chcemy czy nie, są one częścią naszych codziennych działań, a ich źródła są przeróżne. Co więcej, wiele z nich odgrywa pożyteczną rolę, bo nareszcie pozwalają spojrzeć na tłumione problemy. Podstawowy wniosek nasuwa się jeden: **konflikty należy rozwiązywać**. I Ty wiesz już najdokładniej który chciałbyś rozwiązać jako pierwszy. Ale czy wiesz jak? W radzeniu sobie z konfliktami pomaga wybór odpowiedniej do sytuacji strategii działania.

Przedstawię Ci teraz poszczególne 5 sposobów rozwiązywania konfliktów.

Współpraca, kompromis, walka, unikanie lub uleganie. Który z nich wybierasz?

1. WSPÓLPRACA

To **partnerstwo** mimo przeciwności. Skupianie się na tym co Was łączy, a nie dzieli, ponieważ jest to praca nad korzyściami obu stron. Tylko jest mały haczyk: współpraca jest niemożliwa, gdy któraś ze stron, mimo pozytywnych sygnałów, nie chce lub po prostu nie potrafi współpracować (a niestety takich typów jest wiele).

Współpraca to najtrudniejszy ze stylów, ponieważ wymaga rozumienia emocji swoich i czyjś (czyli **inteligencji emocjonalnej**), **umiejętności słuchania**, zaangażowania, tolerancji oraz chęci dojścia do happy endu. I częściej mówimy o tym, że współpracujemy, niż to tak na prawdę robimy.

2. KOMPROMIS

Czyli poszukiwanie **złotego środka**. To sztuka ustępowania i znajdowania rozwiązania w imię ogólnego dobra. Gdy rezygnujesz z dość nieistotnych kwestii – ok, wychodzi korzystnie; gdy jednak rezygnujesz z ważnych dla Ciebie spraw, trudno będzie Ci mówić o radości i korzyściach z rozwiązania konfliktu; jedyny pozytyw, że już go nie ma. Tylko czasem pozornie tak się wydaje, bo konflikt może przez to powrócić i to ze zdwojoną siłą.

Kompromis ma swoje plusy i minusy, bo nie zawsze warto upierać się przy swoim. Z drugiej strony kompromis zbliża Cię do ulegania wbrew sobie, w konsekwencji do poczucia strat i niemocy.

3. WALKA

Walka **wyczerpuje emocjonalnie i fizycznie**, ale jest niezbędna, by zdobyć u osób niedojrzałych społecznie (znasz takich?) autorytet. Bo walka to też obrona. A następnie trzeba umiejętnie zmienić ten styl na inny, bardziej przyjazny.

Kim jest osoba, która cały czas walczy z Tobą? Jest człowiekiem, który ma nieustanną potrzebę udowadniania własnej przewagi, potrzebującym ukryć swoje słabości (niestety dosyć często mamy z nimi do czynienia).

Gesty zgody

Podczas walki dochodzi często do tzw. **cyklu odwetowego**. Czyli: na wybuch niekontrolowanej agresji odpowiadasz atakiem, co dalej pobudza do kontrataku (i jatka gotowa). Ale warto przerwać to błędne koło: bądź mądrzejsza emocjonalnie i zastosuj tzw. **gesty zgody** (nie myl ich z uległością!). Mogą pomóc, chociaż nie zawsze, ale przynajmniej wykażesz się dobrą wolą i wyższością umysłu.

Gesty zgody to działania pojednawcze tj.:

- przyznanie się błędowi, przeproszenie;
- wyrażenie skruchy i pokory;
- zaproponowanie ustępstw;
- mimika i gesty np. uśmiech, rozluźnienie ciała;
- wyrażenie szczerego uznania dla oponenta, uznania jej prawa do odmiennego zdania;
- mówienie o własnych potrzebach i emocjach (odkrycie się);
- propozycja wspólnego szukania pokojowego rozwiązania.

4. UNIKANIE

Krótko i na temat: unikasz, **odraczasz w czasie rozwiązanie konfliktu**. Przyczyn jest wiele: źle się z nim czujesz, nie masz siły aby się zmierzyć z oponentem, chcesz się na początku wyciszyć i zebrać siły. Czasem chcesz aby emocje opadły lub po prostu masz do zrobienia inną ważną rzecz.

Ale pamiętaj, że konflikt sam się nie rozwiąże, a i tak w pewnym momencie powróci. Zawsze możesz pomyśleć o nim jutro lub za rok. Kurz opadnie, czas zaleczy rany. Ale w końcu może warto się z nim zmierzyć? To Ty wiesz o tym najlepiej.

5. ULEGANIE

Ten styl daje poczucie bezpieczeństwa i oparcie, ale tylko wtedy gdy po drugiej stronie jest taka sama osoba. W przeciwnym razie... zostaniesz **zdeptyany emocjonalnie**. Narazisz się na **wykorzystywanie, lekceważenie i poczucie krzywdy**. Czasem dochodzi do niekontrolowanego wybuchu emocji. Często takie sytuacje spotykają osoby przyjacielsko nastawione do świata lub te nieśmiałe i niepewne siebie, będące w jakimś skomplikowanym układzie.

Jednak unikanie, czyli dążenie do świętego spokoju może skończyć się pułapką dla nas samych. Jak chcesz to ulegaj, właściwie powinnam powiedzieć jak musisz, wtedy gdy dokładnie wiesz dlaczego to robisz, ale nigdy nie ulegaj, dlatego, że inaczej nie umiesz. Umiesz, możesz.

Poczytaj o **asertywności** i postawach w niej ujętych: **asertywny, agresywny i uległo-bierny**.

Z uleganiem jest też czasami tak, że liczymy na **regule wzajemności**. Ulegając komuś w jakiejś sprawie, liczymy na to samo w naszym kierunku. Motywacja jest, efekt nie zawsze.

Od nas samych zależy gdzie, kiedy i jaki styl rozwiązywania konfliktu zastosujemy. Warto jednak opanować wszystkie. W ten sposób łatwiej kontrolujesz rzeczywistość i zwiększasz swoją skuteczność w działaniu na różnych polach. To było 5 sposobów rozwiązywania konfliktów, ale wiem, że Ty też masz swój.