Автор: admin
16.02.2011 14:02 - Обновлено 31.10.2014 06:53

Откуда берутся конфликты и как их разрешать?

Сейчас я попробую кратко описать технику решения внутреннего конфликта.

Чтобы понять, как она связана с тремя существами внутри нашего мозга, нужно заметить, что человек отвечает за мышление и осознание, млекопитающее – за чувства и эмоции, рептилия – за глубинные потребности – безопасность, секс, стабильность и выживание.

К сожалению, в рамках одной статьи я могу описать лишь очень упрощенный вариант этой техники. *Я узнала ее от прекрасного тренера личностного роста Олега Матвеева. По-видимому, авторство в таком виде принадлежит ему.*

Итак, начнем с воспоминания о какой-то конфликтной ситуации – лучше всего о той, которую вы до сих пор прокручиваете у себя в мозгу с мыслью: «Надо было тогда поступить так-то…» Сейчас вы сможете наконец докрутить ее до конца.

(Не нужно сразу начинать с ситуаций, в которых есть явная угроза выживанию. Лучше сначала разобраться с млекопитающим – то есть, с конфликтами, в которых затронуты самолюбие и статус).

1. Берем лист бумаги и просто описываем ситуацию. Без оценок, без эмоций. Как будто вы смотрите фильм и просто пересказываете, что там происходит. «Я сказал ему: «Да как ты смеешь!», а он ответил: «Тебя забыли спросить», потом отвернулся, вышел и хлопнул дверью». В общем, описание должно быть таким, чтобы оппонент, если бы мог его прочитать, согласился: «Да, именно так все и было».

2. Описываем свои чувства в этой ситуации. Опять же – никаких оценок! «Я чувствовала, что он делает мне назло» – это не чувство, а оценка. Описываем именно чувства: боль, гнев, ярость, бессилие, злость, смущение, грусть, досаду…

3. Когда все чувства выплеснуты на бумагу, задаем себе следующий вопрос: «А чего я хотел от этой ситуации? Чего я ждал? В чем я нуждался?»

«Я хотел, чтобы он ответил мне: «Ты прав»…»

«А что мне это дает? Чувство правоты? А что оно мне дает?»

И так до тех пор, пока не дойдем до сути: я хотел признания, уважения, безопасности, приятия, любви, понимания…

Отлично! Мы проявили заботу о своем млекопитающем и рептилии. Мы услышали их голос. Мы поняли, чего они хотят. Как ни странно – оказывается, наши желания совпадают. Проблема заключалась в том, что мы, вместо того, чтобы удовлетворить их самостоятельно, ждали их удовлетворения от другого человека, который, в свою очередь, ждал от нас удовлетворения своих желаний.

И вот здесь мы применяем способность, свойственную лишь человеку: **поставить себя на место другого.**

4. Входим в роль оппонента и спрашиваем себя: «А что я чувствую?»

Сначала это может показаться сложным – откуда я могу знать, что он чувствовал? Но воображение быстро нам поможет. В конце концов, оно ведь уже помогло приписать ему всевозможные злокозненные мысли, когда мы глядели на ситуацию со своей колокольни. А теперь посмотрим его глазами.

Итак, пишем от лица оппонента: «Я чувствую…»

5. Теперь пишем от лица оппонента: «Я ждал от этой ситуации… Я хотел… Мои потребности – это…»

6. Закончив писать, вы с удивлением обнаружите, что вы во многом хотели одного и того же. Просто каждый ждал удовлетворения своих потребностей от другого.

7. И, наконец, последний шаг: с позиции стороннего наблюдателя поищите такое решение, которое устроило бы обоих и удовлетворило бы все их потребности.

В чем смысл этого процесса?

Во-первых, вы научитесь понимать, чего вы на самом деле хотите и за что сражаетесь. Дальше вы можете решить: вести себя как млекопитающее или человек. Вспомните: для млекопитающего нет разницы между прошлым и настоящим, поэтому оно до сих пор искренне по-детски уверено, что окружающие должны о нем заботиться и удовлетворять его потребности. Как ни упрощенно это звучит – но именно здесь основная причина многочисленных конфликтов.

Во-вторых, чем лучше связь вашего интеллекта с эмоциями и инстинктами – тем вы гармоничнее и целостнее, тем меньше у вас внутренних конфликтов – а стало быть, и внешних.

В-третьих, эта гармония ведет к тому, что инстинкты и эмоции начинают работать на вас, а не против вас. Поработав с несколькими тягостными воспоминаниями прошлого, вы обнаружите, что все лучше понимаете других людей в настоящем – не умом, а интуицией. Вы чувствуете, что на самом деле мучает оппонента, чего он хочет и почему злится. И вы интуитивно находите нужный тон и нужные слова.

Это не значит, что вам придется наступать на горло собственной песне – вы ведь уже стали самодостаточным, поэтому эмоции оппонента вас не задевают за живое. И то, что раньше было бурным конфликтом, постепенно превращается в умиротворяющую и гармонизирующую творческую игру.

Автор - **Алина Даниэль**

Источник