Автор: admin
29.12.2011 22:00 - Обновлено 29.10.2014 10:52

Как избегать бытовых конфликтов? Метод айкидо

Ускорение темпа жизни, наблюдаемое в последнее время, привело к тому, что любой, даже самый незначительный конфликт (например, возникший в общественном транспорте), воспринимается нами на фоне общей невротизации как событие из ряда вон выходящее. Порою кажется, что вокруг находится множество людей, которые пытаются действовать нам на нервы. Как же защитить себя от нервных перегрузок в подобных обстоятельствах?

Не стоит избегать людей, прятаться от них, тем более что в случае с общественным транспортом это просто нереально. Не стоит также внушать себе, что вам все безразлично, так как кроме заболеваний, это ни к чему не приведет. Непродуктивно также обвинять всех и вся в своих бедах. Необходимо выработать в себе умение говорить с людьми прямо, сообразно обстоятельствам, и не терять при этом хладнокровия. Задача здесь одна - научиться не поддаваться чужому влиянию.

Если вы слишком подавлены, раздражены или чувствуете себя без вины виноватым, то не сможете правильно реагировать в соответствующей ситуации и даже рискуете оказаться в унизительном положении. Все дело здесь - в чрезмерности. Поэтому при конфликте необходимо уметь самостоятельно определять степень своей раздраженности- или выраженности других чувств, во власти которых вы находитесь. Хотя для каждого человека это сугубо индивидуально, статистика утверждает, что в 85 процентов случаев вы сможете с уверенностью дать оценку своим чувствам. Так даже, если бы кто-то похлопал вас по плечу во время вспышки гнева и мягко спросил: «А не слишком ли сильно ты реагируешь?», а вы бы лишь огрызнулись в ответ: «А тебе-то, какое дело?», то на самом деле, это не означает, что вы не можете определить степень своих эмоций. Чрезмерными обычно называются те чувства и эмоции, которые мы сами считаем таковыми. Главное - научиться справляться с ними, не допустить их развития, избавиться от них на стадии возникновения.

Одним из наиболее популярных в психологической теории и практике методов избавления от конфликтов является так называемое психологическое айкидо. Название метода произошло от того, что приемы, используемые при общении, во многом напоминают философскую основу восточных единоборств, в основе которых лежат принципы защиты, ухода, обороны.

Метод психологического айкидо базируется на принципе амортизации. В основе его лежат законы инерции, характерные не только для физических тел, но и для психологических- процессов. Чтобы погасить инерцию, мы применяем амортизацию, хотя не всегда осознаем это. Психологическая амортизация очень напоминает процессы, происходящие с физическими телами. Например, если человека столкнули с высоты, то он будет продолжать движение, которое ему навязали, амортизировать, тем самым, гася последствия толчка, и только потом выпрямляется и встает на ноги. Спортсменов специально обучают амортизации. Борец айкидо позволяет себе упасть в ту сторону, куда его толкнули, но при этом он умудряется увлечь противника за собой и затем, добавив совсем немного собственной энергии, быстро оказывается сверху. На самом деле он использовал силу толчка противника. Примерно так же принцип амортизации работает и при вербальном общении, то есть в любой словесной перепалке. Амортизация - это немедленное согласие с доводами партнера. Обычно это вводит вашего оппонента в состояние растерянности, что очень часто способствует ослаблению или полной нейтрализации конфликтной ситуации.

Использовать метод психологического айкидо можно в любых конфликтах - от серьезных до самых незначительных, но тем не менее сильно раздражающих. Таковыми, к примеру, являются конфликты в общественном транспорте, в магазине, мелкие конфликты с соседями и коллегами по работе. Метод работает практически безотказно. Главная трудность состоит в том, чтобы вовремя вспомнить о необходимости его применения, а не среагировать в своем обычном, зачастую провоцирующем конфликт, стиле. Здесь все дело в тренировке и в умении осознавать свои реакции.

Автор - Жанна Новицкая
Источник