Автор: admin
14.02.2011 13:07 - Обновлено 29.10.2014 10:52

Как избегать бытовых конфликтов? Метод, доступный каждому

Рассмотрим, как же изложенную в первой части статьи теорию психологической амортизации можно применить при конфликтах, к примеру, в общественном транспорте.

Например, однажды мужчина, которому рассказали о методе психологического айкидо, пропустив стариков, женщин и детей, последним вошел в автобус. Когда же дверь закрылась, он стал искать в кармане деньги с целью оплатить проезд. При этом он, естественно, доставлял определенный дискомфорт стоящей рядом женщине, которая бросила в его сторону гневную фразу:
- Как долго это безобразие будет продолжаться?!
Мужчина быстро и просто отреагировал:
- Долго.
Далее диалог протекал следующим образом:
Она: Но ведь мне неудобно, и я так долго не выдержу!
Он: Не выдержите.
Она: Ничего смешного нет!
Он: Действительно, ничего смешного нет.

Только веселый смех окружающих являлся сопровождением для данного конфликта. В течение всей поездки дама больше не произнесла ни одного слова. Теперь можете представить себе, что бы творилось в автобусе, если бы на реплику женщины последовал обычный в такой ситуации совет: «Не нравится - возьмите такси!».

Может возникнуть вопрос, как в момент конфликта успеть сообразить о необходимости использования принципа амортизации и не ответить как обычно. Дело в том, что многие наши стереотипы поведения действуют независимо от нашего сознания. Поэтому нужно постараться подавить свою первую эмоциональную реплику и, внимательно выслушав скандалиста, согласиться с ним. Здесь не надо ничего сочинять! Вернемся к приведенному примеру. Человек, знакомый с психологическим айкидо, использовал «энергию» партнерши по общению и сам не придумал ни одного слова!

Если же вам не удалось вовремя самортизировать, и вас все-таки втянули в конфликт, попытайтесь изменить свой образ мыслей уже в процессе враждебного диалога или, в

крайнем случае, по окончании его. Попробуйте мысленно задать себе вопрос: «Какие неоправданные чувства я испытываю и веду ли я себя правильно в данной ситуации прямо сейчас?» Особое внимание уделите чрезмерному беспокойству, гневу, чувству вины, обиде, раздражению, угрозам, враждебности и т.п.

На втором этапе спросите себя: «Из-за каких неразумных мыслей я расстраиваюсь: из-за себя, из-за других, из-за самой сложившейся ситуации?”. Возможно, вы увидите, что это слишком сильное беспокойство по поводу того, какое впечатление вы производите на окружающих.

На третьем этапе подумайте над тем, как можно оспорить и изменить свои «неразумные» мысли. Попробуйте начать со слов: «Следует ли мне?»; «А нужно ли мне, чтобы он или она?»; «Почему я должен обвинять кого-то или нападать?» и т.п. На этом этапе вы можете также попробовать помочь себе опровергнуть неоправданную проблему путем точного ее понимания и принятия, не отрицая, не преувеличивая и не уходя от нее. Например, вы можете определить, что суть проблемы состоит в следующем: «Этот человек вел себя со мною нагло».

Такой подход поможет вам понять, что именно вы преувеличиваете, и как именно вы можете оспорить свою первую реакцию. Например: «Он оскорбил меня в присутствии множества свидетелей, мне этого не вынести!». Но неужели вы действительно не сможете этого пережить? Неужели вы обязаны завоевывать любовь и уважение первого встречного вам человека? Неужели для вас так важно мнение окружающих вас людей (пассажиров в троллейбусе), с которыми вы, возможно, видитесь первый и последний раз в жизни?

На четвертом, последнем этапе анализа спросите себя: «Какими разумными рассуждениями я могу заменить «неразумные» мысли, возникшие на первом этапе?» Начните в этом случае со слов: «Я бы предпочел», «Было бы лучше, если» и т.д. Для того чтобы выразить свои чувства, используйте выражения типа: «Не повезло», «Мне мешает (или неудобно)». Даже если вам удастся подобным образом проанализировать ситуацию уже «после драки», так сказать, вы сможете избежать нагнетания страха, самобичевания и преувеличения важности происходящего и сведете к минимуму переживания, злобу, обиду, уныние и чувство вины. Сначала может показаться, что этот метод отнимает много времени, но, используя его постоянно, Вы вскоре будете тратить на это всего несколько минут.

Для иллюстрации приведем еще один пример. Молодая привлекательная женщина входит в троллейбус с целью проехать всего одну остановку. Подходит кондуктор. Женщина протягивает ему крупную купюру (других денег у нее не было). Кондуктор не находит сдачи и отдает деньги обратно владелице. В этот момент трамвай останавливается на следующей остановке. Женщина выходит, а вслед ей несется гневно-ироничная реплика кондуктора: «Так всегда и делайте!», тон которой не оставляет сомнений в том, что действия пассажирки расценены как злонамеренные. Для человека чувствительного, каковым и являлась наша пассажирка, этого достаточно, чтобы настроение было испорчено на длительное время.

Так как наша пассажирка не успела своевременно использовать метод психологического айкидо, то ей целесообразно проанализировать сложившуюся ситуацию по вышеизложенной схеме с целью выйти из ситуации с минимальными «потерями» нервных клеток. Первый вопрос, который следует ей себе задать, может звучать так: Какие «неоправданные» чувства я испытываю и как веду себя, если мои нервы так напряжены? Ответом на него может быть следующее: «Я очень сердита и расстроена, у меня плохое настроение и это сказывается на моей работоспособности. К тому же я порчу настроение окружающим своим ворчанием».

Далее следует задать себе второй вопрос: Какие «неразумные» мысли, по моему мнению, расстраивают меня больше всего, беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватой? Пример «неразумных» мыслей о себе: «Почему я должна была терпеть все это. Нужно было высказать все этой нахалке! Почему она считает, что можно так обращаться со мною, да еще и в присутствии большого количества посторонних людей!». «Неразумные» мысли о кондукторше (другой стороне конфликта): «Необходимо уволить кондуктора или, по крайней мере, попытаться наказать, перевоспитать!». «Неразумные» мысли о самой сути конфликта: «Весь день испорчен! Что мне сделать, чтобы отплатить этой нахалке и всему трамвайно-троллейбусному управлению».

Третий вопрос, который надо поставить перед собою: «Как можно изменить мои «неразумные» убеждения?». Здесь ответ может быть следующим: «Кондукторша не имела права подозревать меня в попытке ее обмануть, но разве этим можно испортить весь день. Может не стоит заострять на этом внимание и тратить свое время?».

Четвертый вопрос: «Какой разумный ход рассуждения я могу предпочесть своим нелепым мыслям?» На это можно ответить: «Я бы хотела, чтобы работники нашего общественного транспорта были более понимающими и вежливыми людьми. Но это не так, и здесь нет ничего ужасного. Это просто раздражает. Можно было бы проехать в

троллейбусе до конечной остановки и по дороге «перевоспитывать» кондуктора, но тогда бы я опоздала на важную для меня встречу. Я могу пойти в трамвайно-троллейбусное управление и высказать все, но стоит ли тратить на это свое личное время? В конце концов, только от меня зависит, будет ли испорчен из-за этого случая весь мой последующий день».

В результате, применяя указанную схему рассуждений, наша пассажирка вернет себе утраченное душевное равновесие и сбережет свое время и силы. Думается, этот метод доступен каждому. Не стоит избавляться от всех тех, кто стоит на Вашем пути. Избавьтесь от собственных нелепых убеждений и неоправданных переживаний. Просто откажитесь от них, и вы добьетесь того, чего в жизни действительно стоит добиваться. Берегите себя!

Автор - Жанна Новицкая
Источник