

# REŠEVANJE KONFLIKTOV V MEDOSEBNIH ODNOSIH

KAJ JE IN KAJ NI KONFLIKT

# Kaj ni konflikt?

Večina ljudi si predstavlja, da je konflikt:

- prepir ali fizično nasilje
- spopad ali vojna (kadar gre za veliko ljudi)

Prepiri, fizično nasilje in vojne so destruktivni odzivi na konflikte.

# Kaj pa je konflikt?

Konflikt je vsako srečanje neusklajenih dejavnikov, soočenje neusklajenosti ali neharmonija.

Je stanje, ko sistem zaradi neusklajenosti ne deluje optimalno.

Hkrati je stanje, ki sili v odzivanje in terja spremembe.

**Konflikt** lahko predstavlja nevarnost, hkrati pa je priložnost za razvoj posameznikov, odnosov in skupnosti.

Od udeležencev pa je odvisno, ali ga uporabijo za ustvarjanje ali za uničevanje.

Ker konflikt povzroči napetost in bolečino (ali vsaj neprijetno počutje), nas sili v delovanje. Zato se na konflikt praviloma odzovemo.

# ODZIVI NA KONFLIKT V MEDOSEBNIH ODNOSIH

Odzovemo se lahko na različne načine:

1. **Konflikt odrinemo** in se delamo, kot da ga ni; izogibamo se področju, kjer je. To naredimo takrat, kadar verjamemo, da konflikta ni mogoče rešiti, sam konflikt pa doživljamo kot nevarnost.
2. **Se uklonimo** – se delamo, kot da konflikta ne bi bilo in se zares ali samo na videz prilagodimo oz. podredimo. Podredimo se iz (zavestnega ali nezavednega) strahu pred možnim pritiskom, ki ga pričakujemo, če bi problem izrazili.

**3. Izvajamo pritisk** na druge (z zahtevami, izsiljevanjem ali obtoževanjem), da bi se drugi podredili ali razrešili problem. To naredimo, kadar so nam lastni interesi ali ideje najpomembnejši.

Drugega običajno doživljamo in obravnavamo kot sredstvo in če se nam ne prilagaja, kot vir težav.

**4. Iščemo kompromis**, ki ga bolj ali manj hitro dosežemo. Na kompromis pristanemo, kadar se nam zdi, da bomo na ta način izrežili vsaj nekaj, sicer pa bi tvegali, da ostanemo praznih rok.

**5. Začnemo konflikt razreševati**, kar terja precej več časa in napora, običajno pa pripelje do kakovostnejših rešitev. Razreševanje konflikta je iskanje rešitve, ki je kar najboljša za oba, pri čemer vsak ohrani lastne interese in tudi dober odnos.

## Zakaj razreševanje?

Rešeni konflikti prinašajo celo vrsto pozitivnih posledic:

- pripomorejo, da ozavestimo probleme in najdemo ustrežnejše rešitve
- spodbujajo spremembe
- razbijajo monotonijo
- mobilizirajo energijo
- omogočajo, da bolje spoznamo sebe in druge ter poglobimo in obogatimo odnose

## In če konfliktov ne razrešujemo?

Če konfliktov ne razrešujemo, se začnejo poglobljati, pogosto ponavljati ter postanejo vir sovražnosti in frustracij. Prej ali slej postanemo ujetniki nerazrešenih konfliktov.

Če konfliktov ne razrešujemo, tvegamo:

- poslabšanje vzdušje
- upad komunikacije,
- slabitev odnosov
- prekinitev odnosa ali naraščanje nasilja v odnosu
- nastanek in razvoj psihosomatskih motenj
- motnje optimalnega delovanja posameznikov in skupine kot celote

## Kako je smiselno reagirati?

Kljub temu, nda je reševanje konfliktov v splošnem najboljše, pa ni vedno smiselno (če smo v časovni stiski).



Če kdaj popustimo, ker nam stvar ni najpomembnejša, lahko računamo, da bo v prihodnosti popustil tudi kdo drug.

## Prepogosta uporaba enega načina prinese s seboj nezaželene stranske učinke:

- Če vedno popustimo, se sami sebi zdimo nemočni , ponižani in izkoriščani. Kdor se vedno podreja, se mora stalno pogajati in je vedno vsaj delno prikrajšan.
- Če vedno prevladamo, uničujemo odnos in postajamo nepriljubljeni.
- Če hočemo za vsako ceno vedno razreševati konflikt, izgubljammo čas in energijo včasih po nepotrebnem.

Najpomembneje je vzdrževati ravnovesje med občutkom zase (lastnimi interesi) in občutkom za druge (dobrimi odnosi).

Ko poskušamo uskladiti interese dveh, ni nujno, da vsak malo popusti. Zgodi se, da skupaj odkrijeta način, da oba uresničita svoje interese.

## Priznavanje konfliktov in razvijanje sposobnosti za njihovo obvladovanje

Konfliktov se bojimo in se jim skušamo izogibati, ker smo se mnogi z izkušnjami naučili, da vodijo v nasilje. A ni vedno tako. Veliko bolj nevarno je nepriznavanje prisotnosti

konfliktov in pomanjkanje poznavanja ustreznih oblik soočanja z njimi ter njihovega razreševanja.

## Smernice za razreševanje konfliktov

**1. Zavezništvo** – to pomeni, da kljub konfliktu ohranimo skrb za dobrobit drugega in da skušamo **poraziti konflikt, ne partnerja**.

**ZAVEZNIŠTVO** pomeni, da se skupaj borimo za odnos in ne drug proti drugemu.

Četudi pride do prepira, se kasneje o njem pogovorimo in skupaj iščemo način, kako bi boljše reagirali. Lahko se tudi dogovorimo za pravila, ki veljajo med preprirom. Na ta način lahko obdržimo zavezništvo tudi med preprirom.

**Zaveznišvo pomeni**, da kljub nesoglasjem ohranjamo dober odnos in vzajemno naklonjenost.

To pomeni, da drugega ne vidimo kot sovražnika in ne sebe kot njegovo žrtev in da kljub ohranjanju lastnih interesov in vrednot spoštujemo in upoštevamo tudi interese in vrednote drugega.

**2. Upoštevanje različnosti** — pogosto pride do konfliktov, ker neupravičeno predpostavljamo usklajenost, ki je vse prej kot samoumevna. Res je, da smo si včasih precej podobni, a do razlik gotovo prihaja v finesah (pomen besed, dojemanje situacije, ...).

### 3. Prevzemanje odgovornosti

Kadar pride do prepira, pogosto krivimo drug drugega. Običajno poskušamo dokazati krivdo drug drugemu in situacijo samo poslabšamo.

Prevzemanje odgovornosti pomeni odkrivanje težave in iskanje rešitve, ne pa dokazovanje krivde drug drugemu.

Odgovornost moramo prevzemati tudi za splošno stanje odnosov. Pogosto iluzorno pričakujemo, da bodo drugi nekako začutili, kaj želimo. In potem verjamemo, da nam drugi nočejo ugoditi. Zato moramo poskrbeti, da drugi zagotovo vedo, kaj želimo mi.

## 4. Ohranjanje komunikacije in pomirjanje

Pogost izid konflikta je prekinitev komunikacije. Med tem časom pa se nabira jeza, frustracije in občutek, da se nam godi krivica.

Če prekinemo komunikacijo, nam to omogoča, da sebe vidimo kot žrtev, drugega pa kot storilca. Zato (če je le mogoče) komunikacije ne prekinemo. Lahko si “vzamemo odmor” (komunikacijo prekinemo le toliko, da se umirimo in ohladimo). Organizem potrebuje za umirjenje približno 20 min., če vznemirjenja ne ohranjamo z negativnim razmišljanjem. Pomembno je, da se vrnemo k temi, ki je povzročila prepir. Če tega ne naredimo, si zapremo pot do rešitve. Konflikt se poglobi, odnos poslabša.

Dokler smo zelo vznemirjeni je pomembno, da vzamemo predah. Če jezni brez predaha nadaljujemo komunikacijo, lahko pripeljemo do tega, da globoko ranimo odnos.

## 5. Stabilizacija interakcije