

Почему не стоит избегать конфликтов

Оксана Гуменная, психологиня, психотерапевтка, правозащитница (Молдова)

Когда мы говорим про конфликты, то в конфликте всегда есть две стороны. То есть это могут быть или люди, или, может быть, социальные группы. В нашем случае, чаще всего, это люди, которые сталкиваются разными позициями, у них, возможно, есть разные ценности. Ну, не обязательно, но, как минимум, у них есть разные видение и представления о том, что происходит в данной ситуации. И каждый из них пытается настоять на своем, то есть принести какие-то аргументы, где-то добиться своей победы. То, что особенно когда конфликт очень острый, и когда он не нацелен на то, чтобы найти решение, а нацелен на то, чтобы как бы доказать свою правоту, это может выглядеть особенно ярко. Здесь что важно понимать – что есть две стороны, что у них есть разное представление о том, что происходит, и что каждая из них, на самом деле, хочет быть услышана, и чтобы ей сказали: “Да, ты прав”.

Люди часто избегают конфликтов, потому что мы, когда находимся в конфликтной ситуации, мы впадаем в некое такое сильное эмоциональное состояние. Чаще всего, это эмоции страха и гнева мы испытываем, когда находимся в состоянии конфликта, и ими руководят такие древние зоны мозга, которые в 10 раз быстрее включаются, чем наш кортекс. Кортекс – это та часть мозга, которая думает, которая способна анализировать, которая способна делать выводы. И она у нас слетает. И мы похожи на такие машины без крыши “кабриолет”, которые летят в направлении друг друга и никто никого не слышит.

Часто люди либо пытаются избежать этих конфликтов, то есть чтобы не чувствовать вот этот дискомфорт, не оказываться в этой ситуации, когда я выгляжу не совсем красиво. Там, взрослые люди похожи на подростков или детей, которые, там, не поделили какой-то объект, горшок или, не знаю, еще что-то. Либо мы думаем, что если мы не будем включаться в конфликт, то ситуация как-то сама по себе разрешится. Чего обычно не происходит. Это еще больше усугубляет ситуацию, к ней прирастают новые какие-то обстоятельства, события, которые потом еще сложнее разгрести и разруливать.

Когда происходит конфликт, на самом деле, это очень функциональная, как бы, очень важная ситуация и для мозга, и для нас как людей. Потому что именно в этот момент у нас есть возможность все-таки вытащить из нас то, что нас беспокоит. Проговорить об этом. То есть чтобы это внутри нас не мучило, не усугублялось. То есть как-то чтобы этот контекст был выведен наружу. И естественно, если мы хорошо относимся друг к другу и нашей задачей является все-таки найти решение, то мы в процессе конфликта рано или поздно к этому решению придем.

Почему еще важно не бояться конфликтов? Потому что, например, если у нас конфликты с нашими подростками, то это говорит о том, что они нам доверяют. То есть они не боятся быть перед нами какими-то более агрессивными или какими-то более невоспитанными и не боятся, что папа с мамой, там, сейчас закроют мне рот и скажут: “Все, вали отсюда, больше ничего не получишь”. То есть понимать, что конфликт сам по себе – он дискомфортен. Его не всегда просто проходить, но он очень полезен для того, чтобы мы нашли какое-то разумное решение проблемы.