

Konfliktusok kezelése, avagy kinek van igaza?

Minden egészséges kapcsolatban vannak konfliktusok: mindaddig, amíg két különböző személyiséggel rendelkező ember – és még az egypetéjű ikreknek is különböző a személyisége! - megpróbál közösen együttműködni, a konfliktusok maguktól érthetően meg fognak jelenni. **Mindannyian más és más nézőponttal rendelkezünk,** más és más szempontból tekintünk a világra – és ezért a róla alkotott véleményeink is el fognak térni egymástól. Vegyünk egy teljesen gyakorlatias példát: ha két ember közösen fényképez egy növényt, akkor a magasságukból fakadóan is különböző szögből készült fényképek lesznek, amelyek az adott növényt két különféle szögből/szempontból mutatják be.

Nagyon sokan meglepődnek azon az arányszámon, hogy a **világunkat csak 5%-ban alkotják tények** (mint például a Nap keleten kel fel és nyugaton nyugszik le), és 95%-ban vélemények. Namármost: tényekről ugyan lehet vitatkozni, de minek, véleményekről pedig nem érdemes: **mindenki a maga módján éli és tapasztalja meg a körülötte lévő világot!** Ehhez mindaddig joga van, amíg a többieket nem veszélyezteti ezzel. A kérdés csak az, hogy **vajon miért zavar az engem, hogy a másik másképp látja a világot, mint én??** (Ennek a háttérben meghúzódhat a másik irányításának vágya, amely mögött pedig bizonytalanság, illetve alacsony önbecsülés állhat.)

A konfliktus (= a különböző nézőpontokból fakadó eltérő vélemények ütközése) megjelenése tehát természetes, magától érthető. Viszont mivel nagyon sok előzetes kellemetlen tapasztalatunk lehet velük kapcsolatban, ezért sokszor a konfliktusok kezelése már kevésbé egészséges. Az első kérdésem ehhez, hogy **mit gondol, mi a különbség a konfliktus, a vita és a veszekedés között? Ön leginkább minek nevezi, minek éli meg a kapcsolataiban megjelenő véleménykülönbségeket? Írja le a naplójába felismeréseit, beszélgessen el erről barátaival, rokonaival!**

A konfliktus elkerülése

Ha elkerüli a konfliktust és mindent a másakra hagy, azzal **az Ön véleménye nem jelenik meg a kapcsolatban, s így mintegy saját magát zárja ki a kapcsolatból.** Lehetséges, hogy azért viselkedik így, mert gyermekkorában az ön körül lévő felnőttek sokat veszekedtek egymással /

Önnel / a testvéreivel /stb. (és elege van belőle), vagy pedig pont ellenkezőleg: ők is elkerülték a konfliktusokat, szinte sosem volt konfliktus közöttük (ezért nem tanulta meg kezelni, valamint mintakövetés).

Ha én nem szavazok önmagamra (tehát nem mondom el a véleményem), akkor hogyan szavazhatna rám a másik? S ha így is tenne – ami többször előfordul valójában, mint gondolnánk – akkor észre sem vesszük, hiszen *mi magunk nem szavazunk önmagunkra*. Az ismert Woody Allen mondás („Nem lennék tagja olyan klubnak, amely felvesz a tagjai közé.”) a jelmondata lehetne a hiányos önszeretnek, s ennél fogva borítékolható a párkapcsolati sikertelenség.

Itt az ideje változtatni ezen! Lehetséges, hogy külső támogatásra lesz szüksége ahhoz, hogy feldolgozza a gyermekkori sérüléseket, illetve bepótolja a hiányzó konfliktuskezelési módszerek ismeretét. Érdemes belevágnia a folyamatba: hiszen elég volt a gyerekkorát úgy eltöltenie, hogy nem érezte jól magát a bőrében, legyen ez máshogy a felnőtt életében! Jusson eszébe, hogy **a befektetett energia mindig megtérül**, s Ön képessé válik arra, hogy hangot adjon a véleményének, képviselje érdekeit, és ezáltal jelen legyen a párkapcsolatában, illetve egyéb kapcsolataiban.