

ČO SI MYSLÍM O KONFLIKTOCH

(Sebareflexia na úvod)

Toto cvičenie Vám pomôže uvedomiť si, aký máte aktuálne postoj ku konfliktom – ako ich vnímate, čo si o nich myslíte a čo v nich pre Vás býva najťažšie. Na ľavej strane nájdete rôzne výroky, ktoré odrážajú časté presvedčenia alebo postoje k sporom a nezhodám. Na pravej strane sú ponúknuté ich možné „protipóly“.

Vašou úlohou je: Prejsť si každú dvojicu výrokov. Zamyslieť sa, ku ktorému sa aktuálne viac prikláňate a ako veľmi (od -3 až po +3, kedy 0 je niečo v strede). Pokojne si k jednotlivým výrokom dopíšete poznámku – čo vo Vás vyvoláva daný výrok? Či je to pre Vás ľahké, alebo ťažké?

Konflikty sú súbojom kto z koho.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Konflikty sa riešia spoluprácou.
Konflikty ničia vzťahy a ubližujú ľuďom.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Konflikty vedú ku zlepšeniu vzťahov.
Konflikty sú skôr deštruktívne.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Konflikty môžu byť konštruktívne.
Konflikt je boj o to, kto má pravdu.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Konflikt je stret dvoch rôznych pohľadov.
Kebyže sa snažíme, konflikty by nemuseli byť.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Nech sa snažíme akokoľvek, konflikty sú nevyhnutné.

Konflikty majú väčšinou tí, čo sa dajú uniesť emóciami.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Konflikt majú takisto aj ľudia, ktorí neprejavujú emócie.
V dobrom vzťahu sa konflikty nevyskytujú.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	V dobrom vzťahu sa vyskytujú aj nepríjemné konflikty.
Zručnosti na riešenie konfliktov musí mať človek v sebe, vrozené.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Zručnosti na riešenie konfliktov sa dajú naučiť.

Analýza postojov voči konfliktom

Ak má niekto prehnané obavy z konfliktov (predsudky voči konfliktom a limitujúce presvedčenia), je väčšia pravdepodobnosť, že zaujme obranný alebo útočný postoj, čo sťažuje hľadanie potenciálneho riešenia konfliktu.

Pravda je taká, že výroky vľavo sú často mýty a nepomáhajú ku konštruktívnemu riešeniu konfliktov.

Výroky vpravo sú oveľa zdravšie nastavenia voči konfliktom.

Naše presvedčenia o konfliktoch výrazne ovplyvňujú, ako v nich reagujeme. Mnohé z týchto presvedčení si nosíme z detstva, spoločenského prostredia alebo osobných skúseností.

Toto cvičenie Ti pomôže uvedomiť si, ako máš nastavený svoj vnútorný „konfliktný kompas“.

Prejdi si každú dvojicu výrokov v tabuľke ešte raz.

Všímaj si, kde sú tvoje presvedčenia pevné a prečo to tak máš?

Uvedom si, že všetky výroky vľavo sú predsudky, ktoré zaťažujú pri hľadaní riešení konfliktov.

Toto nie je test. Je to zrkadlo Tvojho vnímania konfliktov dnes.

A možno aj začiatok zmeny.

Vyber si jeden z tých, ktorý si mal najviac vpravo a zamysli sa, kedy a kde vzniklo toto presvedčenie? A či je naozaj platné? Maj otvorenú myseľ, buď schopný daný výrok prehodnotiť.

Daj si na to svoj čas. A až keď máš svoje názory v tomto vyjasnené, prejdí na ďalšiu stranu, kde si to ešte podrobnejšie rozoberieme.

AKO ROZMÝŠĽAME O KONFLIKTOCH

Naše nastavenie voči konfliktom veľmi ovplyvňuje, ako sa v konflikte správame a ako ho prežívame. S konfliktami máme spojené aj **predsudky** alebo **mylné predstavy**, ktoré nám boli vštepené v rodine, a tie si so sebou nosíme celý život a často nám bránia pozrieť sa na konflikt „**pozitívnejšími očami**“.

Mýty nám môžu brániť v tom, aby sme sa v konfliktoch vedeli postaviť za svoje potreby, rešpektovať druhých a hľadať riešenia, ktoré sú pre všetky strany zmysluplné.

Niektoré z týchto mýtov znejú nevinne, iné sa tvária ako morálne pravidlá, ale všetky majú spoločné jedno: narušujú našu schopnosť vnímať konflikt ako **príležitosť na porozumenie, zmenu a rast**.

Pozrime sa teraz spoločne na niekoľko typických mýtov, ktoré v nás možno stále žijú — a ktoré si zaslúžia byť spochybnené:

- **„Slušný človek“ neodvráva.** Čo inak povedané znamená: Nepresadzuj svoj názor ani záujmy. Svoje záujmy potláčaj a na svoj úkor rešpektuj druhých.
- **„Dobří priatelia nemajú konflikty.“** Znamená to, že ak máme priateľské, alebo nebodaj rodinné vzťahy, prejavom ich pozitívnej kvality je to, že konflikty medzi nami a našimi priateľmi nie sú? Znamená to aj to, že ak s nimi konflikt máme, už nie sme dobrí priatelia, či kolegovia?
- **„Konflikty sú zlé, nebezpečné a ubližujúce.“** Tento mýtus nám hovorí: Ak s niekým ideš do konfliktu, si zlý, agresívny a ubližuješ. A z opačného pohľadu: Ak niekto bude chcieť s tebou riešiť konflikt, radšej sa rýchlo stiahni, lebo ti ublíži.
- **„Konflikty majú len tí emocionálni a iracionálni, čo sa nevedia kontrolovať.“** Tento mýtus nám hovorí: „Ak nebudeš prejavovať emócie a budeš sa riadiť rozumom a logikou, nehrozí ti, že by si sa zaplietol do niečoho takého emocionálneho, ako je hádka.“
- **„Ak by si chcel, nemal by si konflikty s inými.“** - Mýtus vychádzajúci z toho, že konflikty by nemuseli byť, ak by sa ľudia vedeli slušne správať a kontrolovať sa.

Podobné mýty a predsudky spôsobujú negatívne nastavenie voči konfliktným situáciám a tým sťažujú ich majiteľovi trезvy pohľad na možné spôsoby riešenia. Väčšinou sme ich prebrali od našich rodičov, či okolia.

ZÁKLADNÉ PRINCÍPY KONFLIKTOV

Aby sme mohli konflikty vnímať s väčším nadhľadom a riešiť ich vedome, je dôležité pochopiť, čo konflikt v skutočnosti je — a čo nie je. Tieto princípy ponúkajú **realistický a zdravší pohľad** na **konfliktné situácie**. Pomáhajú nám prekročiť zjednodušené predstavy o tom, že konflikt je buď zlyhanie, alebo súťaž, v ktorej musí niekto vyhrať a niekto prehrať.

Pozývam ťa teraz zoznámiť sa s deviatimi princípmi, ktoré môžu zmeniť spôsob, akým sa na konflikty pozeráš — aj ako ich žiješ.

1. Konflikt medzi ľuďmi je nevyhnutný a prirodzený.
2. Konflikt môže mať pre zúčastnené strany konštruktívny (pozitívny) alebo deštruktívny (negatívny) priebeh.
3. Konflikt plní vo vzťahu veľa pozitívnych funkcií.
4. Konflikt nie je súťaž kto z koho.
5. Konflikt má realistické, objektívne prvky - obsah, a má aj subjektívne prvky - emócie, ktoré zúčastnené strany prežívajú.
6. Čím sú vzťahy medzi konfliktnými stranami užšie, tým sa môže stať konflikt intenzívnejším.

7. Neprítomnosť otvoreného konfliktu nie je dobrým ukazovateľom sily a stability vzťahu. V dobrom vzťahu sa objavujú konflikty a dobrým ukazovateľom vzťahu je, ak strany vedia, ako ich riešiť.

8. Konflikt riešený silou alebo autoritatívne z pozície moci, ktorá nerešpektuje záujmy druhej strany, prežíva naďalej v zmenených formách konfliktu, alebo sa obnoví, keď sila prestane pôsobiť. Konflikty riešené z pozície sily podstatu konfliktu nevyriešia.

9. V záujme vyriešenia konfliktu „s maximálnym spoločným ziskom“ obe strany musia veriť, že druhá strana sleduje záujem oboch alebo aspoň to, že nechce brániť uspokojeniu jej záujmov.