

Упражнения, направленные на освобождение от раздражения, защиту от трудных в общении людей (Дж.-Г. Скотт)

Дж.-Г. Скотт в своей книге «Конфликты: пути их преодоления» также достаточно подробно дает описание техник по контролю собственного раздражения и страха в конфликтной ситуации.

1. Освобождение от раздражения обоих участников конфликта является решающим шагом выхода из любого конфликта и восстановления хороших отношений. Иногда вы заставляете себя сдержаться хотя бы для того, чтобы выслушать тираду оппонента. Но в конце концов вы должны освободиться от собственного гнева. Задача состоит в том, чтобы научиться избавляться от раздражения, контролируя себя. Взрывать или атаковать оппонента для освобождения от гнева, «выпуская пар», — ложный путь. Надо понять, что решить проблему вы сможете, только успокоившись.

2. Дать выход своему гневу. Для этого используется метод визуализации: представьте себя делающим что-либо или говорящим. Например, представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого сильно разгневаны. Вы добиваетесь ощущения освобождения, ничем при этом не рискуя.

Ритуал освобождения аналогичен, но здесь на первое место выступают воображаемые действия.

3. Избавление от гнева с помощью «заземления». Представить гнев, который входит в вас, как пучок отрицательной энергии от человека или энергии, рождающейся в конфликтной ситуации. Затем вы представляете себе, что эта энергия опускается в вас и спокойно уходит в землю.

4. Избавление от гнева с помощью проецирования и уничтожение его. Полностью расслабиться, а затем представить, что вы излучаете гнев, которым вы охвачены, и проецируете его на некий экран. После этого представьте, что берете лучевую пушку и стреляете в него. С каждым попаданием ваше раздражение ослабевает, а затем и исчезает.

5. Очистка вашей энергетической оболочки или ауры вокруг вас. С этой целью встаньте или сядьте ровно и потрите руками над головой, представляя себе, что этими движениями вы очищаете энергетическую оболочку вокруг тела. При этом заставьте себя почувствовать, что вы извлекаете из себя раздражение или иные отрицательные эмоции, а потом стряхиваете их с себя.

6. Освобождение от гнева за счет уменьшения в росте человека, вызывающего этот гнев. Вы можете избавиться от гнева, представив своего оппонента намного ниже вас ростом, так, чтобы он стал малозначимым для вас. Начните с того, что представьте себя говорящим с этим человеком. При этом он раздражает, не слушает вас, действует так, как будто он один знает все на свете и т. п. Представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее, и вскоре он покажется вам менее значительным и влиятельным. Затем, когда вы увидите себя оставляющим этого человека, вы почувствуете себя очень сильным. Может потребоваться несколько повторений этого упражнения.

7. Освобождение от гнева за счет извлечения уроков из ситуации. Спросить себя: «Какой урок я могу извлечь из этой ситуации, чтобы быть подготовленным к аналогичным случаям в будущем?» Взглянуть на конфликт как на возможность научиться чему-либо.

8. Защита от трудных в общении людей. Некоторые люди как-будто заряжены чем-то отрицательным. Если вы окажетесь в окружении людей злых, враждебных, необъективных, если они причиняют вам неудобства при общении с ними, то вам необходимо установить что-то наподобие психологического барьера или защиты. Это может оказаться особенно полезным, если вы каждый день контактируете с таким человеком и не можете от него, вы защититесь от отрицательного заряда, окружающего

этого человека. Это важно сделать, поскольку, находясь рядом, вы можете потерять душевное равновесие и легко быть втянуты в конфликт. Чтобы избежать этого, вы можете создать вокруг себя мысленную энергетическую ограду, которая препятствовала бы влиянию на вас отрицательного заряда. Как только вы почувствуете, что он начинает вам угрожать, вы воздвигаете воображаемую стену. Делая это, вы должны быть избирательным, чтобы эта стена не была преградой для всех, а защищала вас только от людей с отрицательным потенциалом. Один из способов, который позволяет это осуществить, заключается в том, чтобы представить *белое свечение чистой положительной энергии вокруг себя* или представить, что вы находитесь в защитной оболочке, или даже представить себя в виде матерчатого навеса, с края которого отрицательная энергия стекает, как вода. Можно использовать различные приемы визуализации. Важно, чтобы в вашем воображении вы создали вокруг себя защитную зону. Когда вы почувствуете, что вам угрожает воздействие чьей-либо отрицательной энергии, поднимите этот щит и даже отодвиньте его поближе к тому, кто ее излучает. Вы почувствуете себя более устойчивым и уравновешенным и сможете более спокойно и комфортно делать то, что вам необходимо.

Этапы и возможные способы разрешения конфликтных ситуаций

1. Установить действительных участников конфликтной ситуации.
2. Изучить, насколько это возможно, мотивы, цели, способности, особенности характера, профессиональную компетентность участников конфликта.
3. Изучить существовавшие до конфликтной ситуации межличностные отношения участников конфликта.
4. Определить истинную причину возникновения конфликта.
5. Выявить отношение к конфликту лиц, не участвующих в конфликтной ситуации, но заинтересованных в ее позитивном разрешении.
6. Определить и применить способы разрешения конфликтной ситуации, которые:
а) были бы адекватны характеру его причин; б) учитывали бы особенности лиц, вовлеченных в конфликт; в) носили бы конструктивный характер; г) соответствовали целям улучшения межличностных отношений и способствовали бы развитию организации.

Эффективные навыки и способности

Люди, эффективно решающие внутриличностные конфликты, находящие пути к согласию с собой, обладают следующими навыками и способностями:

1. Способность сохранять верность своим принципам, несмотря на противоположные мнения других, в сочетании с достаточной гибкостью и умением изменить свое мнение, если оно ошибочно.
2. Способность действовать по своему усмотрению, не испытывая вины или неудобства в случае неодобрения со стороны других.
3. Способность не тратить время на чрезмерное беспокойство о завтрашнем и вчерашнем дне.
4. Умение сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи и трудности.
5. Умение ценить в каждом человеке личность и чувство его полезности для других независимо от уровня его способностей и занимаемого положения.
6. Относительная непринужденность в общении, умение как отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других.
7. Умение принимать похвалу и комплименты без притворной скромности.
8. Умение оказывать сопротивление.
9. Способность понимать свои и чужие чувства, умение подавлять свои порывы.
10. Способность находить удовольствие в самой разнообразной деятельности, включая работу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение или отдых.

11. Чуткое отношение к нуждам других людей, соблюдение принятых социальных норм.

12. Умение находить в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на их недостатки.

Задание. Еще раз внимательно перечитайте предложенный перечень и оцените, насколько развиты эти навыки и способности у вас.

1. Подумайте, чему вас может научить конфликт.

2. Спросите у своего внутреннего голоса, чему можно научиться, какую пользу можно извлечь из этого печального опыта.

3. Отведите конфликту соответствующее ему место:

а) не позволяйте отрицательному жизненному опыту сбить себя с пути;

б) определите собственную позицию и исходите из нее, не допускайте влияния на нее других людей;

в) не давайте конфликту подорвать ваше доверие к самому себе и понизить самооценку;

г) помните, что конфликты составляют только малую часть вашей жизни.

4. Избавьтесь от отрицательных эмоций, оставшихся после конфликта, следующим образом:

а) научитесь прощать самого себя;

б) выждите некоторое время, чтобы связанные с конфликтом чувства исчезли;

в) осознайте, что другие люди могут менее критично оценивать вас и случившееся, чем вы сами.

5. Не позволяйте другим людям становиться препятствием:

а) избегайте плохих людей, которые осуждают вас, стремитесь к общению с положительными и доброжелательными людьми;

б) не тратьте слишком много сил на переубеждение скептиков или на общение с теми, кто не хочет вас слушать;

в) не позволяйте другим людям возбуждать в вас чувство вины;

г) будьте готовы к общению с теми, у кого, по вашему мнению, после конфликта остается неприятный осадок.