

# Эллен Шупбах:

## «КОНФЛИКТ – ЭТО ПРОСТО СИГНАЛ О ТОМ, ЧТО НУЖНЫ ПЕРЕМЕНЫ»

ЖИЗНЬ БЕЗ КОНФЛИКТОВ КАЖЕТСЯ БОЛЬШИНСТВУ ИЗ НАС ИДЕАЛОМ. НО ДЛЯ ОТНОШЕНИЙ ВАЖНО ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ОБОЗНАЧАТЬ ПРОТИВОРЕЧИЯ И ЗАЯВЛЯТЬ ТРЕБОВАНИЯ, УВЕРЕНА ИЗВЕСТНЫЙ КОНФЛИКТОЛОГ.



### НАША АВТОР

Психолог, исполнительный директор Института глубинной демократии (DDI), эксперт по конфликтологии, сертифицированный дипломат в сфере процессуальной работы, специалист по личному развитию лидера

**М**ногие пытаются избежать конфликтов, но эти попытки редко помогают сделать жизнь лучше. Почему? Ведь, казалось бы, обойтись без напряжения – это замечательно.

Дело в том, что конфликты естественны для любых отношений, будь то семейная пара или рабочий коллектив. Это не трагедия, а нечто просто происходящее между людьми. Если мы считаем, что конфликт – это плохо, и стараемся не допустить его любой ценой, то мы подавляем поток энергии, препятствуем его течению. Почему же нас так пугают ситуации, выявляющие проблемы в межличностных отношениях?

Есть стереотип, будто конфликт обязательно влечет за собой какие-то потери – прежде всего эмоциональные. На самом деле конфликт должен завершаться тем, что обе стороны что-то получают, а не теряют. Потери возможны до конфликта, именно они подчас его и провоцируют. А мы в результате лучше разбираемся в себе и в отношениях, и то, что на первый взгляд кажется потерей, при подробном рассмотрении оказывается неважным. Допустим, есть конфликт между двумя людьми: один

раздражается на другого, считая его слишком напористым, а тот парирует: «Ну как мне не быть напористым, если ты сидишь и ничего не делаешь?» Проработав этот момент, они, возможно, смогут понять, как одному стать более активным, а другому время от времени расслабляться. В таком случае получается, что оба приобрели что-то, а не потеряли. То есть в идеале через конфликт система стремится больше узнать себя, стать шире, богаче, получать новые измерения. Это не потеря, а уход от прежней идентичности, который иногда оказывается болезненным.

Я заметила очень интересный тренд последнего времени: люди все чаще стали обращаться к помощи конфликтологов для выхода из кризисных ситуаций как на работе, так и в личной жизни. Многие готовы и хотят работать с отношениями, а не пускать их на самотек, провоцируя углубление проблем и их последствий. Это происходит и в США, и, насколько я заметила, в России. И среди обычных людей, и среди руководителей есть большой интерес к такой работе.

Далеко не всегда нужно и можно избежать конфликта любой ценой. Самое главное – как можно больше узнать о происходящем, вместо того чтобы препятствовать ему, поскольку оно все равно произойдет. Правильнее доверять процессу, это приведет нас туда, куда хотят прийти участники ситуации. Это сознательное отношение к конфликту, которое дает положительные результаты. Не бойтесь конфликтов, просто относитесь к ним трезво. ■

### СПЕЦИАЛИСТ ПО ССОРАМ

Психология конфликта – активно развивающаяся отрасль прикладной психологии. Одна из ключевых ролей в ней отводится фасилитатору. Это специалист, занимающийся организацией

групповых форм работы. Задача фасилитатора – создать безопасное пространство для участников, чтобы к концу групповой работы конфликты были разрешены и все увидели новое в старых пробле-

мах. Участники и клиенты имеют право и даже обязаны выражать скептицизм и сомневаться в результатах работы. Фасилитатор должен замечать и взаимодействовать с этими опасениями.