## 4.3. Sposoby rozwiązywania konfliktów i zapobiegania kryzysom

*Ten najszczęśliwszy, czy królem jest, czy chłopem, kto znajduje spokój w domu swoim.*

**Johann Wolfgang Goethe**

Przyjmując za oczywisty fakt powszechnego występowania konfliktów w stosunkach międzyludzkich, należy zwrócić szczególną uwagę na umiejętność ich rozwiązywania. W każdej rodzinie może powstać wiele sytuacji konfliktowych, jednak świadomość tego zjawiska może zapobiec niepotrzebnym frustracjom. Mało kto posiada prawdziwą umiejętność rozwiązywania konfliktów, zwykle trzeba się jej nauczyć. Najważniejszą i być może najtrudniejszą sprawą w rozwiązywaniu konfliktów jest przyjęcie sytuacji konfliktowej jako zadania, które trzeba rozwiązać. Trzeba sobie uświadomić, że konfliktów nie można uniknąć ani zlekceważyć.

Konflikt jako integralny składnik relacji rodzinnych odgrywa istotną rolę, w zależności od charakteru konfliktu – pozytywną lub negatywną.

Negatywnym sposobem pokonywania konfliktów małżeńskich jest próba ich przemilczania lub odkładania w czasie momentu rozpoczęcia ich rozwiązywania. Przemilczanie i niedomówienia raczej pogłębiają konflikt, natomiast otwarte mówienie o problemach zwiększa szansę na jego zażegnanie. W sytuacji konfliktowej zgubne w skutkach jest także natychmiastowe reagowanie na nią gniewem i agresją. Jeżeli jednak w człowieku narasta gniew, należy go wyrazić, dążąc tym samym do jego uśmierzenia, gdyż w przeciwnym przypadku urazy nawarstwiają się i wywołują wewnętrzne napięcie, które manifestuje się gwałtownością słów i czynów. Zachowania takie mają negatywny wpływ na przebieg i próby rozwiązania sporu.

Niepożądanym sposobem rozwiązywania konfliktu jest także dążenie do zwycięstwa jednej ze stron sporu, zwieńczone stwierdzeniem: *od razu wiedziałam, że to ja mam rację*. Dążenie do wygrania, a nie do znalezienia wspólnego rozwiązania, jest zawsze przegraną obydwojga małżonków. Bardzo często u zwycięzcy rośnie pewność siebie i despotyzm, pokonany zaś pozostaje z poczuciem braku wartości bądź z ukrytym buntem i agresją. Niewłaściwym sposobem podejścia do zaistniałego konfliktu jest także brak wiary w możliwość jego rozwiązania. Jeżeli małżonkowie nie wykazują woli współpracy i wykluczają dojście

*Jeśli zdobędziesz się na cierpliwość w jednej chwili gniewu, zaoszczędzisz sobie sto dni przykrości.*

**Przysłowie chińskie**

do zgody, nie ma szans na pozytywne zakończenie sporu. Już samo omówienie aktualnego problemu może być początkiem dochodzenia do zgody, gdyż pozwala małżonkom wyciągnąć wspólne wnioski. Należy się jednak liczyć z tym, że przyjęte rozwiązanie może być odmienne niż oczekiwane przez każdą z zaangażowanych osób.

### Etapy rozwiązywania konfliktów

Chociaż każdy spór ma swój indywidualny wymiar, najczęściej przy rozwiązywaniu konfliktów wymienia się następujące etapy:

1. Określenie problemu (o co chodzi każdej osobie zaangażowanej w konflikt).
2. Ustalenie wszystkich możliwych rozwiązań.
3. Wybór takiego rozwiązania, które satysfakcjonuje wszystkie osoby zaangażowane w konflikt.
4. Ustalenie sposobu realizacji wybranego rozwiązania przez każdą z osób.
5. Określenie terminu realizacji zobowiązań.
6. Przebaczenie.

*Dzięki zgodzie małe rzeczy rosną, przez niezgodę – wielkie upadają.*

**Salustiusz I w. p.n.e**

Oczekiwania i wyobrażenia partnerów, dotyczące zakończenia konfliktu, winny być jasno komunikowane i uwzględniane przy wyborze wspólnego sposobu rozwiązania sporu. We wspólnym rozwiązywaniu konfliktów pomocna jest umiejętność prowadzenia dyskusji, przyjmowania rozwiązań kompromisowych, a także gotowość do rezygnacji z wartości mniej ważnych na rzecz bardziej istotnych.

***Spróbujcie podać przykłady takich konfliktów, w których trzeba zrezygnować z wartości mniej ważnych, aby ocalić wartości istotniejsze.***

Najłatwiej usunąć konflikty zewnątrzpochodne, ich źródła istnieją bowiem niejako poza rodziną. Trzeba uświadomić sobie ich przyczyny i odpowiednio się od nich zdystansować. W przypadku konfliktów, które wynikają z warunków obiektywnych, należy w miarę możliwości usunąć ich źródło.

Innego podejścia wymagają konflikty, których powodem są ujemne cechy osobowości członków rodziny. Mankamenty te można korygować, podejmując pracę nad sobą. Działania w tym kierunku przyniosą pozytywne skutki, jeśli wady charakteru nie przybrały form patologicznych. Wówczas konieczne staje się zasięgnięcie rady u specjalisty, np. psychologa, psychiatry czy seksuologa.

Prawidłowe rozwiązanie konfliktów wymaga traktowania drugiego człowieka jako osoby równej sobie, poszanowania jej godności osobowej. Sposób rozwiązania konfliktów winien uwzględniać interesy wszystkich osób zaangażowanych w konflikt, a ustalone w drodze negocjacji postanowienia powinny wszystkich zadowalać. Szczególnie ważnym momentem w każdym konflikcie jest przebaczenie – całkowite, zupełne, szczere. Przebaczenie to winno być potraktowane serio, bez

*Naszym obowiązkiem jest kształtowanie charakteru. Godne życie jest naszym wielkim i wspaniałym arcydziełem.*

**Michel de Montaigne**

*Przebaczy sobie, kto nie przebaczył nikomu?*

**Seneka**

wracania do wydarzeń i bez ich przypominania. Ważnym zakończeniem konfliktu jest wypełnienie postanowień przyjętych w czasie negocjacji. Brak realizacji postanowień może stać się przyczyną następnego konfliktu, może także podważać zaufanie co do szczerości intencji współrozmówcy. Konflikty winny być postrzegane przede wszystkim jako szansa rozwoju i pogłębienia wzajemnej więzi w rodzinie.

Pozytywnie rozwiązane spory prowadzą do głębszego zrozumienia i poznania się członków rodziny. Każda rodzina, w miarę upływu lat, powinna wypracować własne sposoby twórczego rozładowywania sytuacji konfliktowych. W tym procesie może być pomocne rozwijanie w sobie zdolności obiektywnego osądu rzeczywistości oraz korzystanie z wypracowanych już przez psychologię wzorców zachowań.

Konflikty w małżeństwie i rodzinie zdarzają się w sposób nieuchronny. Mogą ranić i wprowadzać niepokój, ale bywają też twórcze. Pozwalają lepiej poznać oczekiwania i niespełnienia drugiej strony. Dają szansę „wejść w świat" współmałżonka i mogą pogłębić więź.

| Lp. | Dobre rady | Punkty |
|---|---|---|
| 1 | *Staraj się stłumić gniew w zarodku. Im więcej rzucono gorzkich słów, tym trudniej powstrzymać się od pójścia jeszcze dalej.* | |
| 2 | *Nie wzmagaj goryczy wygrzebywaniem starych pretensji.* | |
| 3 | *Gdy masz ochotę mówić bardzo głośno, mów bardzo cicho.* | |
| 4 | *Zanim cokolwiek powiesz lub zrobisz w stanie wzburzenia, zadaj sobie pytanie: „po co?".* | |
| 5 | *Gdy masz powód do gniewu, powiedz sobie: „to doskonała okazja do popisania się opanowaniem".* | |
| 6 | *Przypomnij sobie, że z biegiem lat częsty gniew nadaje twarzy trwały, odstręczający wygląd.* | |
| 7 | *Racjonalne jest także uspokajanie gniewu fizycznym wysiłkiem, np. trzepaniem dywanu, gimnastyką, bieganiem itp.* | |

*(wg Stefana Garczyńskiego)*

**Które z wypróbowanych wskazówek opanowania gniewu warto zastosować w życiu? Rozdziel 70 punktów, wpisując przyznaną liczbę do odpowiednich rubryk.**

## DO POCZYTANIA

M. Braun-Gałkowska, *Psychologia domowa*, Wyd. KUL, Lublin 2008.
M. Ryś, *Konflikty w rodzinie niszczą czy budują?*, CMPP-Ped., Warszawa 1998.
E. Sujak, *Kontakt psychiczny w małżeństwie i rodzinie*, Wyd. Rubikon, Kraków 2007.