

Perspektywa Konfliktu

RÓŻNICA + NAPIĘCIE = KONFLIKT

Konflikt to trudność z zaakceptowaniem jakiejś różnicy.

Konflikt może być między ludźmi, ale też między różnymi częściami tej samej osoby (wtedy to konflikt wewnętrzny).

Perspektywa Konfliktu pozwala spojrzeć na sytuację z punktu widzenia każdej ze stron. Racja każdej strony ma jakiś sens. Szukamy przestrzeni, jak mogą się uzupełniać, współistnieć, ewoluować w coś nowego.

Co Ci to daje?

ODKRYWANIE SEDNA

Konflikt to okazja, by zrozumieć, na czym zależy każdej ze stron i o co chce zadbać.

URUCHAMIANIE CIEKAWOŚCI

Zamiast „jak przekonać”, pytasz: „dlaczego ja chcę tej zmiany?” i „jak tę sytuację widzą inne osoby?”.

PROCES WAŻNIEJSZY NIŻ WYNIK

Liczy się przede wszystkim to, co robicie z różnicami i jak o nich rozmawiacie.

SKUPIENIE NA WPŁYWIE

Szukamy, co już działa i jak można sobie poradzić w nowy sposób z tym, co nie działa.

ZAPAMIĘTAJ NA DZIŚ

Konfliktów nie trzeba unikać, ani z nimi walczyć.
Można się uczyć, jak sobie z nimi radzić i z nich czerpać.



Warto pamiętać!

- Zawsze jest więcej niż jeden punkt widzenia — każdy wnosi coś wartościowego.
- Nigdy nie widzimy wszystkiego. Każda perspektywa jest ograniczona.
- Różnice są wszędzie — można je widzieć jako zasoby, a nie tylko problemy.
- Świadome kierowanie uwagi na to, co łączy pomaga sobie radzić z różnicami.
- Konflikty aktualizują relacje. Niosą energię do zmiany i rozwoju.

Każda perspektywa ma swój sens

Wynika z doświadczeń, wartości i przekonań. Ludzie wybierają jakąś perspektywę, bo dzięki temu mogą zadbać o ważne dla siebie jakości. Możesz próbować ich zrozumieć, zamiast walczyć z nimi. Wtedy łatwiej poradzić sobie z wyzwaniami.

OSOBA 1.

Potrzebujemy mieć plan i się go trzymać, żeby systematycznie dbać o ważne rzeczy i wszyscy mieli jasność, co jest do zrobienia.

OSOBA 2.

Chcę móc czerpać z życia, kiedy coś się przydarza, być tu i teraz, bo po latach będę pamiętać te fajne chwile, łapanie kiedy się wydarzają. Trzymanie się planu to zabija.

Obie te perspektywy mają sens — wynikają z różnych potrzeb (przewidywalności i efektywności vs. wolności i spontaniczności). Zamiast spierać się, kto ma rację, można szukać, jak zadbać o to wszystko naraz.

Od czego zacząć?

- Zauważaj konflikty. Samo nazwanie „to jest konflikt” zmienia perspektywę. Zacznij od sytuacji, które budzą Twoje emocje.
- Zaciekawiaj się. Zwolnij i spróbuj odkryć, co wnosi każda strona.
- Pamiętaj o dobrych intencjach. Wszyscy dbamy, najlepiej jak umiemy, o coś ważnego dla siebie.
- Szukaj więcej niż dwóch opcji. To wyciąga z myślenia „albo—albo” i daje dystans.

Chcesz pójść z nami dalej?

<https://plynie.pl/perspektywa-konfliktu/>

