

JÁTSZMA HELYETT DIALÓGUS



A személyközi konfliktusok alternatív megoldásaival foglalkozik Dr. Ferenczi Andrea, a Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Intézete Személyiség- és Klinikai Pszichológiai Tanszékének adjunktusa. A konszenzus, a dialógus, a beszélgetés művészete érdekli, mert szerinte emberi kapcsolataink gyógyulásának egyik lehetősége az együttműködő konfliktusmegoldásban van.



♦ – **Sokan tagadják a konfliktusok jelenlétét. Mi ennek a következménye?**

– Vannak, akik nem hajlandók szembenézni a konfliktusokkal, ez előbb-utóbb problémákat okoz, leginkább pszichoszomatikus tünetek formájában. Súlya van a szavainknak, amelyek nemcsak a hangulatunkat és a kedélyállapotunkat befolyásolják, hanem sejt szintű folyamatainkra is hatnak. Szavainkkal tulajdonképpen gyógyíthatunk is. Konfliktusaink során fontos megtanulni például az én-közléseket. Azt, hogy a másik minősítése, kritizálása helyett önmagamról beszéljek, vagyis a saját érzéseimről és a saját szükségleteimről. Arról szóljak, amit szeretnék, vagy ami éppen nem elégült ki abban a kapcsolatban, ahelyett hogy vádakkal illetném a másikat. Mert ezzel nem lehet mit kezdeni. Persze, kockázatos vállalkozás ez az énfeltárás, hiszen sérülhetünk, ha elmondjuk, hogy mit érzünk, mire vágyunk, esetleg a másik ignorálhatja, visszautasíthatja ezt. De mindenképpen célravezetőbb vagy adaptívabb ez a megoldás, mint valami mögé bújni és a másikat szidni vagy minősíteni. Erre ugyanis a legtöbbször viszonttámadást élünk meg.

– **Sokszor azt tapasztaljuk, hogy jobb lett volna nem szólni bizonyos helyzetekben.**

– Nyilván helyzete válogatja, és ez személyiségtípustól is függ. Zsigerileg reagálni egy-egy konfliktusra ugyanolyan kockázatos, mint elmenekülni előle. Bizonyos helyzetekben jó, ha elszámolunk ötig vagy tízig. Azt szoktuk mondani, hogy aludjunk rá egyet, hisz másnap egészen más színben tűnik fel az adott probléma. Egyébként egy praktikus tanács, hogy éjszaka ne menjünk bele konfliktus megbeszélésébe. Sőt, éjszaka a bennünket érzelmileg megmozgató e-mailekre se válaszoljunk. Egy egész nap után már fáradtabbak vagyunk, és ilyenkor a valóságértelmezés is háttérbe szorul, torzul a valóságérzékelés. És nem is az elhangzott szavakra, mondatokra, tényekre vagy a helyzetekre reagálunk, csak úgy mondunk valamit, amit nem gondolunk végig. Tehát, ha van rá lehetőség vagy mód, beszéljük meg akkor és ott, amikor történik a konfliktus! De mindenképpen kérdezzük meg a másikat, nyitott-e arra, hogy szóba hozzuk a közöttünk fölmerülő nézeteltérést, vagy halasszuk el egy számára alkalmasabb időpontra.

– **Legtöbbször már eleve van egy előképzetünk arról, hogy a másik hogyan fog reagálni egy szituációban. Hogyan lehet ezt elkerülni?**

– Tény az, hogy nagyon hajlamosak vagyunk arra, hogy a másiktól származó információhiányt a projekcióinkkal (amikor saját érzéseinket a másikonak tulajdonítjuk) és az attribúcióinkkal (amikor mi találjuk ki a másik indítékait) csökkentjük. Először is praktikus a másikat meghallgatni ebben a helyzetben, és nem azon gondolkodni közben, hogy milyen frappáns mondattal vágok vissza. Ez munka és küzdelem nyilván, de esélyt kell adni, hogy a másik nem feltétlenül olyan, amilyennek gondolom, és messze nem merítette ki mindannak a lehetőségét, amivé válhat a kapcsolatunkban. Újra és újra revideálnunk kell a másiktól kialakított képünket, mert mindig csak egy töredéket látunk belőle. Ha nem értünk valamit, inkább kérdezzünk, minthogy bármit rávetítsünk a másokra. A kérdések sokat segítenek nekünk, hogy jó kapcsolatokat alakíthassunk ki.

A cikk a Magyar Katolikus Rádió 2016. május 5-én elhangzott Életre-Való című műsora alapján készült. A műsor szerkesztő-riportere Berta Kata volt. ♦



Jézus az irgalmasság arca.
Társai vagyunk!



BUDAPEST, MÁRCIUS 15. TÉR • 2016. SZEPTEMBER 16-17.

www.kattars.hu [f/katolikustarsadalminapok](https://www.facebook.com/katolikustarsadalminapok)

Minden program ingyenes!

**KEREKASZTAL-BESZÉLGETÉSEK
AKTUÁLIS KÉRDÉSEKRŐL**

MIT TEHET EGY EMBER?

BARITZ S. LAURA • ERDŐ PÉTER
ÜRGE-VORSATZ DIÁNA • VELKEY GYÖRGY

KÖZEL-KELET ÉS MIGRÁCIÓ

YOUSSEF KHALIL • MARÓTH MIKLÓS
UJHÁZI LÓRÁND

KONCERTEK

BOLYKI BROTHERS • KALÁKA • EUCHARIST
NEM ADOM FEL • CSISZÉR LÁSZLÓ

SZENTMISE • GYEREKPROGRAMOK

SPORTPROGRAMOK • TANÚSÁGTÉTELEK

BÖJTE CSABA ELŐADÁSA

EGYHÁZI SZERVEZETEK BEMUTAKOZÁSA

NÉPTÁNC • DICSŐÍTŐ ZENÉLÉS

KIÁLLÍTÁSOK • KOMOLYZENEI KONCERT

EGYHÁZI FŐVÉDNÖK: ERDŐ PÉTER

BÍBOROS, ESZTERGOM-BUDAPESTI ÉRSEK

CIVIL FŐVÉDNÖK: HERCZEGH ANITA,

A KÖZTÁRSASÁGI ELNÖK FELESÉGE

VÉDNÖK: TARLÓS ISTVÁN,

BUDAPEST FŐPOLGÁRMESTERE

KONFERENCIÁK

TE MEGOSZTANÁD A KÖPENYEDET?

BÖGRE ZSUZSANNA • FEJÉRDY ANDRÁS
GLOVICZKI ZOLTÁN • NYIRKOS TAMÁS • SOLTÉSZ MIKLÓS

A MISSZIÓ ÉS AZ IRGALMASSÁG

TESTI ÉS LELKI CSELEKEDETEI

BARSI BALÁZS • BIRÓ LÁSZLÓ • ERDŐ PÉTER

KUNSZABÓNÉ PATAKI ANNA • VERES ANDRÁS

