

Jak reagujesz w konfliktach?



Odkryj swój sposób reagowania w sytuacjach konfliktowych zanim zaczniesz atakować czy osądzać drugą osobę!

ISTNIEJE KILKA RÓŻNYCH SPOSOBÓW REAGOWANIA NA KONFLIKT I WIELE RÓŻNYCH OPRACOWAŃ NA TEN TEMAT. JOHN TRENT, AUTOR I TERAPEUTA W SVOJEJ KSIĄŻCE „LIFE MAPPING” PORÓWNAŁ NASZE LUDZKIE REAKCJE DO WYBRANYCH ZWIERZĄT. TO PORÓWNANIE DO ŚWIATA ZWIERZĄT W SPOSOBACH REAGOWANIA MOŻE NAM POMÓC ZOBACZYĆ SIEBIE W NOWYM ŚWIETLE. MOŻE BYĆ RÓWNIEŻ SKUTECZNE W UCZENIU DZIECI PRZEJMOWANIA ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SVOJE REAKCJE. WARTO WSPÓLNIE, NAWET W FORMIE RODZINNEJ ZABAWY, PRZYJRZEĆ SIĘ OPISANYM SPOSOBOM REAGOWANIA I ODKRYĆ TEN NAJBARDZIEJ CHARAKTERYSTYCZNY DLA NAS SAMYCH, OTWIERAJĄC SIĘ PRZY TYM NA MOŻLIWOŚĆ ZMIAN.

ŻÓŁW

„Żółw” w sytuacji konfliktowej z góry zakłada, że nie wygra i wycofuje się do swojej skorupy. Druga osoba, która stoi w konfrontacji z „żółwiem”, widząc go wycofującego się, jeszcze bardziej może nadużywać swojej pozycji i siły. Jeżeli przykładowo żona reprezentuje typ „żółwia” i w chwilach kłótni wycofuje się, zamykając się w sobie, może dawać mężowi fałszywy sygnał, że to on jak zwykle ma rację. W rzeczywistości wszystkie zażalenia, skargi chowa w swoim wnętrzu, co w efekcie może doprowadzić do odsuwania w czasie, ale nieuniknionego poważnego kryzysu. Zdarza się, czasem nawet po wielu latach, że wytrzymałość współmałżonka typu „żółw” nagle się kończy i następuje jeden wielki wybuch, a po nim ucieczka lub rozwód. Po prostu pewnego dnia mąż wraca z pracy i widzi kartkę: „Mam już dosyć. Odchodzę!”. Nic z tego nie rozumie, ponieważ na pozór wszystko układało się dobrze. Według jego percepcji żona nigdy nie skarżyła się, że jest jej źle. Nie ma pojęcia, dlaczego tak nagle, „bez powodu” odeszła.

W pierwszym momencie wydaje się, że taka milcząca postawa „żółwia” jest dobra. Może być nawet błędnie interpretowana jako wzór pokory i biblijnej uległości! Ale tylko pozornie. Wiele osób o tym typie reagowania po burzliwym konflikcie maltretuje współmałżonka ciszą, nie odzywając się do niego nawet przez kilka dni. Jest to jednak cisza przed kolejną burzą. Tak naprawdę milczące wycofywanie się z konfliktu, skrywanie myśli i uczuć jest bardzo niebezpieczne i nieuczciwe, ponieważ podąża za nim brak przebaczenia i rozgoryczenie. Powoli przekształca się one w nienawiść i gorzkość serca. W takim związku bardzo trudno jest odbudować więź miłości i zaufania.

REKIN

Często zdarza się, że „żółw” poślubia „rekina”, który obrazuje skrajnie odmienny sposób reagowania na konflikt. Rekin zawsze musi wygrać, gdyż inaczej wszystko jest dla niego stracone! Kiedy tylko dochodzi do wymiany poglądów, chce mieć ostatnie zdanie i jest święcie przekonany, że racja jest po jego stronie. Jeżeli „rekin” napotka drugiego „rekina”, to mimo, iż forma komunikowania między nimi nie jest może najlepsza, a często wręcz niepoprawna, małżeństwo tych dwóch osób ma większą szansę przetrwania niż związek „rekina” z „żółwiem”. Patrząc z ze-

wewnątrz, ktoś może się zastanawiać, jak oni ze sobą wytrzymują, lecz dla nich agresywna forma staje się formą komunikacji i walki, w której wygrywa raz jeden, raz drugi. Nie jest to jednak biblijny model „ulegania jeden drugiemu w miłości”, nie mówiąc już o toksycznej dominacji w więzi „rekina” z „żółwiem”. Reagując na sposób „rekina”, możemy wyrządzić wiele zła, ranić i obrażać słowami, których nie da się już wymazać ani zapomnieć. „Rekin”, który traci nad sobą kontrolę, posługuje się nie tylko przemocą słowną, emocjonalną, ale często także fizyczną.

MIS

Ta postawa polega na uleganiu drugiemu dla „świętego spokoju”. „Miś” stara się załagodzić każdą konfliktową sytuację, bez prawdziwego rozwiązania jej. Chce żyć ze wszystkimi dobrze i próbuje powierzchownie łagodzić konflikty małżeńskie i rodzinne, bez chodzenia w prawdzie i w szczerości serca. Szczególnie łatwo zauważyć tę postawę u osób, które na przykład, ustalają z dziećmi coś innego, a współmałżonkowi komunikują coś zupełnie przeciwnego. Próbuje łagodzić spory, ale nie rozwiązują problemów i tak naprawdę w takiej rodzinie napięcie narasta jak wewnątrz wulkanu. Złagodzone kłamstwo jest kolejnym kłamstwem.

LIS

„Lis” obrazuje postawę kompromisów i manipulacji o wiele zręczniejszej niż w przypadku „misia”. Taka osoba z czegoś rezygnuje, by coś zyskać - chce wszystko dyplomatycznie kontrolować. Inni wyczuwają u niej jednak ten brak szczerości, ponieważ uleganie kompromisom zawsze rodzi podejrzliwość. Utrata zaufania współmałżonka może się okazać zgubna dla małżeństwa. Sytuacje konfliktowe trzeba wówczas rozwiązywać przy pomocy trzeciej osoby - doradcy, kiedy konieczna jest konfrontacja z prawdą, lecz i otwartość na obdarowanie siebie łaską.

SOWA

„Sowa” symbolizuje najbardziej pozytywny sposób rozwiązania konfliktu, lecz i tu pozorna mądrość może okazać się myląca. Pewna para małżeńska zaraz po ślubie zdecydowała się odnowić i pomalować swoje mieszkanie. Żona chciała, żeby kuchnia była pomalowana na niebiesko, natomiast mąż absolutnie się na to nie zgadzał. Uważał, że najlepszym kolorem będzie żółty. Skoro nie mogli dojść do porozumienia, postanowili wybrać trzeci kolor i pomalowali kuchnię na zielono. Wybrany kolor nie podobał się ani jednemu, ani drugiemu. Ta decyzja tak naprawdę świadczyła jedynie o tym, że żadne z nich nie chciało zrezygnować z siebie na rzecz współmałżonka. Nikogo nie było stać na okazanie odrobiny życzliwości, zrozumienia czy akceptacji dla pragnień drugiej osoby. Zatem w rozwiązywaniu konfliktów potrzebna nam jest nie ludzka, lecz Boża mądrość i Jego miłość - agape, która jest nastawiona na to, by uszczęśliwić drugą osobę.

O CO ZE SOBĄ WALCZYMY?

Każda rodzina ma swoje „wewnętrzne strefy walki”, które różnią się jednak pod względem obszaru i zagadnień, jakich dotyczą. Powstają z przeciwnego podejścia do wybranych elementów wspólnego życia, kiedy to żadne ze współmałżonków nie chce zrezygnować ze swego na rzecz drugiej osoby, ponieważ jest w 100% przekonane o własnej racji. W strefie walki mogą znaleźć się takie elementy jak: sposób zarządzania finansami, metody wychowywania dzieci, wystrój domu lub mieszkania, ważne inwestycje, model rodziny (ilość dzieci, przyjęte role) itp. Dla lepszego zrozumienia podam parę przykładów praktycznych:

Strefa walki - finanse: mąż jest bardzo oszczędny i chce widzieć stały wzrost środków na koncie bankowym. Żona natomiast nie potrafi oszczędzać i każdą kwotę, którą ma w rękach, wydaje na - według niej -bardzo potrzebne rzeczy. Nie rozumie potrzeby oszczędzania i postawę męża odczytuje jako sknerstwo, brak życzliwości, brak troski o potrzeby bieżącej rodziny czy brak miłości do niej samej. Dopóki małżonkowie nie uświadomią sobie różnic w podejściu do tego zagadnienia i nie ustalą wspólnej strategii, na którą oboje się zgodzą, to do końca ich wspólnego życia ta strefa będzie strefą walki. Inna strefa walki to różne metody wychowywania i utrzymywania dzieci w dyscyplinie. To niezwykle obszerny temat, na który można by napisać wiele książek. Małżonkowie muszą stale ze sobą o tym rozmawiać, aby uzgodnić wspólną linię działania. Brak jedności w tej kwestii nie tylko prowokuje walkę pomiędzy małżonkami, ale wpływa bardzo destruktywnie na dzieci, które w efekcie nie są w ogóle wychowywane i ponoszą wielką stratę. Rodzice często nie są świadomi tego, że brak zgody co do rodzaju wymierzonej kary czy wzajemne podważanie swojego autorytetu w obecności dziecka są jedną z najbardziej destruktywnych form oddziaływania na nie.

Kolejną strefą walki są niewypowiedziane oczekiwania i założenie, że współmałżonek nie tylko powinien się ich domyślić, ale też spełnić je w 100%. Weźmy za przykład sytuację, kiedy mąż oczekuje od żony, by nie pracowała zawodowo i poświęciła się obowiązkom domowym. Ona z kolei uważa, że po to skończyła studia i zdobyła dobre wykształcenie, aby rozwijać się zawodowo i pomóc w budżecie domowym. Inne niezgodnione oczekiwania to różne założenia co do ilości dzieci. Brak porozumienia w tej kwestii prowokuje do wzajemnych pretensji o nieplanowane ciążę lub pielęgnowania niespełnionych pragnień odnośnie wielkości rodziny.

Paradoksalnie strefę walki mogą stanowić różne formy spędzania wolnego czasu i urlopów. Wynikają one z odmiennych potrzeb i modeli wyniesionych z domu rodzinnego, czy też z wygórowanych oczekiwań w stosunku do finansowych możliwości. Jeden z małżonków może mieć wielkie oczekiwania co do wczasów za granicą, podczas gdy drugi uważa, że leży to poza ich zasięgiem finansowym i najbardziej odpowiadają mu wczasy pod gruszą lub pomoc na gospodarstwie rolnym rodziców. Ten problem łączy się także z wyborami ważnych inwestycji, takich jak zakup samochodu czy decyzja o budowie domu itp.

Im wcześniej strefy walki zostaną zidentyfikowane i wyeliminowane, tym lepiej dla rozwoju małżeństwa. Jest to możliwe dzięki dobrej wzajemnej komunikacji, zbliżaniu się do siebie oraz pragnieniu, by uszczęśliwić przede wszystkim tę drugą osobę. Znam małżeństwa, które potrafiły wyeliminować wszystkie strefy walki poprzez wspólną pracę nad tym i zaangażowanie. Nie dzieje się to na drodze kompromisów, ale poprzez dokonywanie dobrych twórczych wyborów, odrzucenie resentymentów i narzędzi zniszczenia. A przede wszystkim poprzez wspólną modlitwę.

CZYM SĄ NARZĘDZIA ZNISZCZENIA?

Narzędzia zniszczenia to atakowanie współmałżonka za pomocą wykorzystania jego słabości. Związek małżeński tworzy się na bazie intymności, która sprawia, że poznajemy siebie lepiej i głębiej niż innych - nie tylko nasze mocne strony, ale i te słabe, które wymagają uzupełnienia, pomocy. Atakując świadomie wzajemne słabości, skutecznie raniemy, a takie postępowanie jest grzechem. Zamiast być pomocą i wsparciem, niszczymy najbliższą nam osobę. Innym narzędziem zniszczenia jest wyśmiewanie w obecności innych tego, o czym wiemy, że stanowi dla partnera problem czy kompleks. Podobnie jest z prowadzeniem rejestru przewinień, do którego sięga się przy każdym kolejnym nieporozumieniu. Równie destruktywne jest przerzucanie

odpowiedzialności i winy za własne błędy na drugą osobę oraz brak samokontroli. W jaki sposób wyeliminować strefy walki i narzędzia zniszczenia i dlaczego jest to życiowo ważne dla małżeństwa?

Słowo Boże przestrzega nas przed domem rozdwojonym w środku: A Jezus znając ich myśli rzekł: Dom rozdwojony sam w sobie, nie ostoi się (Ew. Mat.12:25).

„Jako małżeństwo mamy być jednością i walczyć w tej samej drużynie” - podkreślają Stuart i Jill Briscoe, biblijni nauczyciele i wykładowcy, którzy zajmują się między innymi pracą wśród małżeństw. Aby stać się jedną drużyną w każdej konfliktowej sprawie, musimy na bieżąco omawiać to, co nas różni i wyjaśniać sobie, dlaczego tak się dzieje. To bardzo pomaga.

Często małżonkowie walczą ze sobą, nie zdając sobie sprawy z tego, co tak naprawdę kryje się za taką czy inną postawą współmałżonka. Na przykład któryś z małżonków może nie zgadzać się na dyscyplinę fizyczną dziecka, ponieważ w dzieciństwie sam był karany ponad miarę, co przyjmowało wręcz formę przemocy fizycznej. Jeżeli drugi współmałżonek nie potrafi tego zrozumieć i nie przyjmie nowych dobrych form dyscypliny w stosunku do ich własnych dzieci, to te negatywne uczucia z dzieciństwa partnera - żal, gniew i zranienia - mogą być stale odnawiane i przenoszone na niego w niszczącym wymiarze.

Uświadomienie sobie spraw, o które walczymy, wymaga podjęcia dalszych kroków: rezygnacji z siebie na rzecz wypracowania nowych wspólnych elementów. Największą przeszkodą w tym procesie jest nasz egoizm, do którego zazwyczaj nie chcemy się przyznać. Natomiast biblijne zalecenia są bardzo jednoznaczne: „uważajcie jedni drugich za wyższych od siebie”. Taka postawa w odniesieniu do siebie jest początkiem wspaniałych zmian na rzecz marzeń o szczęśliwym małżeństwie. Daje też małżeństwu moc, by oprzeć się wrogom zewnętrznym.

MOC WYPOWIADANYCH SŁÓW

W sytuacjach pełnych napięcia, żalu, zranień padają słowa, które nigdy nie powinny zostać wypowiedziane. Takie słowa ranią i zapadają na długo w pamięci - o wiele dłużej niż trwa konflikt. Zdarza się, że długo i z radością oczekiwany wyjazd na urlop rozpoczyna się ostrą wymianą zdań zmęczonych i wyczerpanych ludzi.

Wypowiadanie negatywnych słów daje szatanowi otwarty dostęp, by zniszczyć relacje. Jednym z najlepszych sposobów jest starać się w takiej sytuacji po prostu zamknąć usta. Słowa z Psalmu 141:3 zachęcają nas do tego: „Panie, postaw straż przed ustami moimi, pilnuj drzwi warg moich!”. Słowa błogosławieństwa mają duchową moc. Nawet najtrudniejszy konflikt może znaleźć najlepsze rozwiązanie poprzez właściwie użyte słowa błogosławieństwa!

Artykuł publikujemy za zgodą wydawnictwa "Nasze Inspiracje" (2/2004)