

Πλοήγηση

Η αρχική μου

□ Αρχική σελίδα ιστοτόπου

Σελίδες ιστοτόπου

Το προφίλ μου

Current course

SYG - Ικανότητα Διαχείρισης
Συγκρούσεων στο Χώρο Ε...

Συμμετέχοντες

Badges

Ικανότητα Διαχείρισης
Συγκρούσεων στο Χώρο
Εργασίας

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΕΝΟΤΗΤΑ 1

ΕΝΟΤΗΤΑ 2

ΕΝΟΤΗΤΑ 3

ΕΝΟΤΗΤΑ 4

ΕΝΟΤΗΤΑ 5

ΕΝΟΤΗΤΑ 6

ΕΝΟΤΗΤΑ 7

ΕΝΟΤΗΤΑ 8

📖 Εξερευνώντας την
πρόθεση για
επίλυση📄 Παραγωγή σύντομου
κειμένου Ενότητας 8📋 Ερωτήσεις
πολλαπλών επιλογών
Ενότητας 8📅 Παρουσίαση Ενότητας
8

ΕΝΟΤΗΤΑ 9

ΕΝΟΤΗΤΑ 10

Τα μαθήματά μου

Διαχείριση

Διαχείριση μαθήματος

Ρυθμίσεις προφίλ

Εξερευνώντας την πρόθεση για επίλυση

Προβολή ως pdf για Εκτύπωση

Αποθήκευση ως pdf

Ικανότητα Διαχείρισης Συγκρούσεων στο Χώρο Εργασίας

Ενότητα 8

Εξερευνώντας την πρόθεση για επίλυση

Συγγραφέας: Αλεξάνδρα Βασιλείου, Νόπη Κεχάογλου

ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΡΑΞΕΙΣ

«ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥΣ ΕΤΑΙΡΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΟΡΙΖΟΝΤΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ – Α.Π. 7 ΚΑΙ Α.Π. 8»

Ενότητα 8: Εξερευνώντας την πρόθεση για επίλυση

Σκοπός

Σκοπός της όγδοης ενότητας είναι να κατανοήσουμε τους λόγους που πιθανώς μας οδηγούν σε μια στάση άρνησης για επίλυση μιας σύγκρουσης και να αναγνωρίζουμε το μηχανισμό των προβολών στους άλλους ανθρώπους έτσι ώστε να είμαστε σε θέση να αντιμετωπίζουμε με καλύτερο τρόπο την απροθυμία για επίλυση.

Προσδοκώμενα Αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση της μελέτης αυτής της ενότητας, θα είσαι ικανή/ός:

- Να αναγνωρίζεις ευκολότερα την άρνηση για επίλυση μιας σύγκρουσης
- Να διακρίνεις τα εμπόδια που συχνά μας αποτρέπουν από την επίλυσή της
- Να αναγνωρίζεις ευκολότερα τις προβολές και τις έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις που τις συνοδεύουν
- Να διαπραγματεύσαι καλύτερα την απροθυμία για επίλυση μιας σύγκρουσης

Λέξεις – Κλειδιά

Εμπόδια: Αφορά στην ταύτιση του άλλου ως «εχθρού», στο φόβο, στην ανάγκη για συγνώμη, στην πεποίθηση του άλυτου, στο θυμό στην αίσθηση αδικίας.

Προβολές: Είναι μια έννοια που περιγράφει τις στιγμές που έχουμε μια έντονη συναισθηματική αντίδραση προς ένα άλλο πρόσωπο (θετική ή αρνητική), αντιδρώντας σε ανεξερεύνητες πλευρές του εαυτού μας, σε πλευρές του εαυτού μας που δεν έχουμε συνειδητοποιήσει.

Απροθυμία για επίλυση: Όσες πιθανότητες υπάρχουν να μη θέλουμε να αντιμετωπίσουμε μια σύγκρουση, άλλες τόσες είναι και οι πιθανότητες να συναντήσουμε την απροθυμία της άλλης πλευράς.

Σημάδια απροθυμίας: Ο άλλος αρνείται να ακούσει, αρνείται την ύπαρξη προβλήματος, μετατοπίζει την ευθύνη σε κάποιον άλλον ή στις συνθήκες, αρνείται οποιαδήποτε προσωπική ευθύνη για το πρόβλημα, αποφεύγει το θέμα, δηλώνει ότι το πρόβλημα ανήκει στο παρελθόν και δε χρειάζεται άλλη ενασχόληση, επιτίθεται για ασήμαντα θέματα και δεν εστιάζει στο ουσιαστικό πρόβλημα.

Υποενότητα 8.1: Άρνηση για επίλυση

Όταν έχουμε να αντιμετωπίσουμε μια σύγκρουση, χρησιμοποιούμε όλες τις διαθέσιμες δεξιότητες και γνώσεις μας για να ανταπεξέλθουμε. Πολλές φορές, ωστόσο, οι δεξιότητές μας δεν επαρκούν ή μοιάζουν άνευ σημασίας γιατί *δε θέλουμε* να ασχοληθούμε με τη σύγκρουση. Απλά, δεν είμαστε πρόθυμοι να επιλύσουμε το πρόβλημα. Αν σκεφτείς ανθρώπους που σε πληγώνουν ή σε εξοργίζουν, καταστάσεις που σε αγανάκτησαν τόσο που έγινες μνησικακός, θα διακρίνεις μερικά από τα εμπόδια στη βούληση να επιλύσεις τη σύγκρουση:



Εικόνα [4]

- Ο φόβος ότι θα πληγωθείς περισσότερο
- Η ανάγκη να έχεις δίκιο
- Η ταύτιση του άλλου ως «εχθρού»
- Η πεποίθηση ότι ό,τι κι αν κάνεις, δε θα προσφέρει λύση
- Η επιθυμία για εκδίκηση
- Η ανάγκη για συγγνώμη
- Ο θυμός
- Η υπερηφάνεια
- Η αίσθηση αδικίας

Η μη ενασχόληση με το πρόβλημα, η μη επίλυση, έχει τα δικά της πλεονεκτήματα. Δε χρειάζεται να αναρωτηθείς για την προσωπική σου ερμηνεία για το πρόβλημα, δε χρειάζεται να παραδεχτείς σφάλμα ή να αναλάβεις ευθύνη. Μπορείς να διατηρήσεις την αίσθηση ότι έχεις απόλυτο δίκιο και δεν είναι απαραίτητο να πάρεις ρίσκο. Κυρίως, δε χρειάζεται να κοιτάξεις τον εαυτό σου στον καθρέφτη και να αναγνωρίσεις τη δική σου συμβολή στη διαιώνιση του προβλήματος.

Αυτή είναι μια σημαντική στάση, όταν απειλείται η επιβίωσή σου! Χρήσιμη και αποδοτική. Πολλές φορές, όμως, υιοθετούμε μια τέτοια στάση και με ανθρώπους που δεν απειλούν την επιβίωσή μας. Την υιοθετούμε από προσωπική αδυναμία να αναλάβουμε την ευθύνη μας.

Δεν μπορείς να επηρεάσεις πάντα τους άλλους. Αλλά μπορείς να ξεκινήσεις με τον εαυτό σου.

Αν μόνο κατηγορείς τον άλλο, παραμένεις απόμακρος, δημιουργείς συμμαχίες εναντίον του, παραμένεις αδύναμος να επιλύσεις το πρόβλημα και κλιμακώνεις τη σύγκρουση.

Γιατί δυσκολευόμαστε να κοιτάξουμε τον εαυτό μας; Άλλοι από εμάς προσπαθούν να αποφύγουν την αμηχανία που δημιουργεί αυτό, άλλοι την ενοχή. Μπορεί να δυσκολευόμαστε να δούμε τους τρόπους με τους οποίους συμβάλλουμε στο πρόβλημα ή να μη θέλουμε να αναγνωρίσουμε το κομμάτι της ευθύνης που μας αναλογεί.

Για να καταλάβουμε αυτό το τελευταίο καλύτερα, το πώς δηλαδή, δυσκολευόμαστε να αναγνωρίσουμε το κομμάτι που μας αναλογεί, θα μιλήσουμε αμέσως παρακάτω για τις *προβολές*.

Υποενότητα 8.2: Προβολές στους άλλους ανθρώπους

Οι *προβολές* είναι μια έννοια που χρησιμοποιείται ευρέως στην ψυχολογία. Περιγράφει τις στιγμές που έχουμε μια έντονη συναισθηματική αντίδραση προς ένα άλλο πρόσωπο (θετική ή αρνητική), αντιδρώντας σε ανεξερευνήτες πλευρές του εαυτού μας, σε πλευρές του εαυτού μας που δεν έχουμε συνειδητοποιήσει. Αυτό το μηχανισμό, τον περιέγραψε πρώτος ο Sigmund Freud. Ο Arnold Mindell αναφέρεται στις προβολές ως μια ψυχολογική εμπειρία όπου η αντίδρασή μας σε συμπεριφορές ή χαρακτηριστικά των άλλων, όχι μόνο μας δείχνει ανεξερευνήτες πλευρές του εαυτού μας, αλλά μας καταδεικνύει επιπλέον, ότι αυτές οι πλευρές μας μπορεί να χρειάζεται να ενσωματωθούν στη ζωή μας με τρόπο περισσότερο συνειδητό.

Οι προβολές είναι *εμπειρικό* φαινόμενο, με την έννοια ότι μπορείς να τις παρατηρήσεις και να δεις τι συμβαίνει. Η προβολή συμβαίνει όταν τείνεις, δικές σου πλευρές τις οποίες δεν συνειδητοποιείς, τις οποίες «περιθωριοποιείς», να τις αποδίδεις σε κάποιον άλλον.

Έτσι, αν εγώ αντιδρώ έντονα, μπορεί να ενοχλούμαι και να αποσυντονίζομαι από έναν άνθρωπο που φέρεται υπερβολικά πεισμμένα. Πιθανώς, αντιδρώ τόσο έντονα γιατί προβάλλω πάνω του και το δικό μου ανεξερευνήτο πείσμα. Ταυτόχρονα, κάνω αυτή την προβολή γιατί *χρειάζομαι* να γνωρίσω το πείσμα μου. Όχι για να φερθώ κι εγώ με τον ίδιο τρόπο, αλλά για να αποσπάζω τις ποιότητες που έχει μέσα της αυτή η συμπεριφορά και να τις αξιοποιήσω ενσυνείδητα στη ζωή μου. Για παράδειγμα, αν έχω μεγαλώσει σε ένα περιβάλλον που στήριζε και επιβράβευε τη μοιρασία και τον αλτρουισμό, είναι πιθανό να μην έχω μάθει πώς να διεκδικώ με σταθερότητα τις ανάγκες μου. Χρειάζομαι κατά κάποιον τρόπο, αυτά τα πρόσωπα στη ζωή μου για να γνωρίσω το πείσμα μου, να καταφέρω κι εγώ να αναγνωρίσω τα πράγματα για τα οποία χρειάζεται να μπορώ να μείνω αμετακίνητος και σταθερός.

Η έντονη συναισθηματική μας αντίδραση σε άλλους ανθρώπους, συχνά υποδηλώνει μια προβολή. Ωστόσο, η ενόχληση από μια συμπεριφορά δεν υποδηλώνει από μόνη της την ύπαρξη προβολής. Είναι η αδυναμία μας να σχετιστούμε με τον άλλον πάνω σε αυτή τη διαφορά που μας προειδοποιεί για την πιθανή ύπαρξη προβολής. Δυσκολευόμαστε να διαπραγματευτούμε με τη συμπεριφορά του άλλου γιατί χρειάζεται πρώτα να εξερευνήσουμε αυτή τη συμπεριφορά μέσα μας.

Έστω ότι δυσκολεύομαι με την υπερβολική σημασία που δίνει ένα άλλο άτομο στη λεπτομέρεια. Τη θεωρώ σχολαστική και περιπτή. Δυσκολεύει τη συνεργασία, σπαταλάμε πολύτιμο χρόνο σε ασήμαντα πράγματα και κάθε φορά που έχουμε να ολοκληρώσουμε ένα έργο μαζί, εκνευρίζομαι και χάνω την υπομονή μου. Νιώθω επικριτικά απέναντι στον άλλον και το εκφράζω με εκνευρισμό και κριτική.

Υπάρχουν άραγε στιγμές που κι εγώ γίνομαι σχολαστική και νιώθω αμήχανα με την κριτική των άλλων γι' αυτό; Υπάρχουν άλλες στιγμές που θα χρειαζόταν να είμαι πιο σχολαστική, αλλά δυσκολεύομαι; Είναι πιο εύκολο να αγνοήσω αυτή την αδυναμία μου και να παραγνώρισω τη σημασία της σχολαστικότητας για μένα, κριτικάροντας τον άλλο.

Η εξερεύνηση μιας προβολής απαιτεί αυτογνωσία, εσωτερική δύναμη και ένα είδος ταπεινότητας. Κανείς δεν μπορεί να μας αναγκάσει να εξετάσουμε τις προβολές μας. Είναι βοηθητικό όμως, να το κάνουμε, αν έχουμε κολλήσει σε μια σύγκρουση στη σχέση και αυτό μας δημιουργεί έντονη συναισθηματική φόρτιση.

Υποενότητα 8.3: Αντιμετωπίζοντας την απροθυμία για επίλυση

Όσες πιθανότητες υπάρχουν να μη θέλουμε να αντιμετωπίσουμε μια σύγκρουση, άλλες τόσες είναι και οι πιθανότητες να συναντήσουμε την απροθυμία της άλλης πλευράς.

Πώς αναγνωρίζεις αυτή την απροθυμία; Οι άνθρωποι εκφράζουν την απροθυμία τους με πολλαπλούς

τρόπους, άμεσα ή έμμεσα. Αναγνωρίζουμε σημάδια απροθυμίας όταν ο άλλος:

... αρνείται να ακούσει

... αρνείται την ύπαρξη προβλήματος

... μετατοπίζει την ευθύνη σε κάποιον άλλον ή στις συνθήκες

... αρνείται οποιαδήποτε προσωπική ευθύνη για το πρόβλημα

... αποφεύγει το θέμα

... δηλώνει ότι το πρόβλημα ανήκει στο παρελθόν και δε χρειάζεται άλλη ενασχόληση

... επιτίθεται για ασήμαντα θέματα και δεν εστιάζει στο ουσιαστικό πρόβλημα

Τι μπορεί να κάνει κάποιος σε αυτή την περίπτωση; Παρακάτω, θα δούμε πιο αναλυτικά μερικές παρεμβάσεις που πιθανόν να μπορούν να μεταβάλλουν την απροθυμία του άλλου. Καθώς σκέφτεσαι τις διάφορες παρεμβάσεις, κράτα στο νου σου ότι μπορεί να πάρουν χρόνο.

Αν νιώθεις απογοήτευση από την απροθυμία της άλλης πλευράς, ζήτησε βοήθεια από άλλους γύρω σου για να αντιμετωπίσεις τη στενοχώρια που αυτό δημιουργεί.

Κουβέντισε τα πλεονεκτήματα της επίλυσης

- Θύμισε στον άλλο τα πλεονεκτήματα που θα έχετε από την επίλυση (π.χ. καλύτερη ατμόσφαιρα στη σχέση και στο περιβάλλον). Η επίλυση μειώνει την ένταση και το στρες για όλους τους εμπλεκόμενους, αυξάνει την αποδοτικότητα και την αποτελεσματικότητα όλων.

Εξερεύνησε το κόστος της μη επίλυσης

- Εξερεύνησε τα εμπόδια στην επίλυση.
- Αναρωτήσου αν το άλλο άτομο νιώθει στριμωγμένο «στη γωνία». Μπορείς να κάνεις κάτι που θα το βοηθήσει να διατηρήσει την αυτοεκτίμησή του;
- Υπάρχουν περιοχές που πιθανόν έχουν γίνει παρεξηγήσεις, παρερμηνείες; (π.χ. προθέσεις, σκοποί, οπτικές, συναισθήματα, αξίες). Πώς μπορούν αυτά να αποσαφηνιστούν;
- Λάβε υπόψη σου τη σχέση με τον άλλο. Υπάρχει τρόπος να χτιστεί περισσότερη εμπιστοσύνη, ανεξάρτητα από την επίλυση του προβλήματος;

Κάνε την επίλυση της σύγκρουσης με μικρά βήματα

- Ξεκαθάρισε και όρισε το πρόβλημα.
- Διερεύνησε τις δικές σου ανάγκες, αλλά και τις ανάγκες του άλλου.
- Διερεύνησε τις δικές σου έγνοιες, αλλά και τις έγνοιες του άλλου.
- Βρες τις περιοχές που υπάρχει κοινό έδαφος.
- Ξεκαθάρισε και όρισε το αποτέλεσμα που θα είναι ικανοποιητικό και για τους δυο.

Υπολόγισε τη δική σου συμμετοχή στο πρόβλημα, στη σύγκρουση

- Χρησιμοποιείς την ισχύ σου με κατάλληλο τρόπο;
- Έχεις προσπαθήσει να συναισθανθείς τον άλλον;
- Έχεις επικοινωνήσει ξεκάθαρα την οπτική σου, τις ανάγκες και τις έγνοιες σου;

Προσπάθησε να βρεις δικό σου τρόπο επίλυσης του προβλήματος, αν ο άλλος παραμένει απρόθυμος να συνεργαστεί στην επίλυση.

- Θυμήσου ότι ο άλλος μπορεί να κερδίζει περισσότερα με το να παραμένει άλυτο το πρόβλημα, παρά με τη λύση του (π.χ. έχει επενδύσει στην ανάγκη του να έχει δικιο, έχει ανάγκη να έχει τον τελικό λόγο, έχει οικονομικό ή άλλου είδους όφελος από τη σύγκρουση κ.λπ.).
- Εξέτασε την πιθανότητα να κάνεις ένα βήμα πίσω, να αποστασιοποιηθείς (συναισθηματικά ή και σωματικά) για να μπορέσεις να δεις ξεκάθαρα ποιο κομμάτι του προβλήματος ανήκει στον άλλο.

- Βάλε την ενέργειά σου σε μια λύση του προβλήματος μέσα στα όρια των δυνατοτήτων σου, γνωρίζοντας ότι έχεις κάνει ό,τι καλύτερο μπορούσες (αυτό μπορεί να σημαίνει και αλλαγή εργασίας, γεπονιάς κ.λπ.).
- Ζήτησε βοήθεια από άλλα άτομα για να αντιμετωπίσεις την απογοήτευση, τη στενοχώρια που σου δημιουργεί αυτό το αδιέξοδο. Αυτή μπορεί να είναι μια μακρά διεργασία!

Σύνοψη

Σ' αυτό το κεφάλαιο εστιάσαμε στην άρνηση για επίλυση και στα εμπόδια που πολλές φορές μας αποτρέπουν να εστιάσουμε στη σύγκρουση. Είδαμε την έννοια της προβολής ως εμπειρικό φαινόμενο και ως μια έντονη συναισθηματική αντίδραση. Τέλος, αναζητήσαμε τρόπους αντιμετώπισης απέναντι στην απροθυμία της άλλης πλευράς.

Πηγές για περαιτέρω μελέτη

Δραγώνα, Θ., (2004). *Στερεότυπα και προκαταλήψεις*, Αθήνα: Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Μουσουλμανοπαίδων, στο

<http://www.kleidiakaiaantikleidia.net>.

Βιβλιογραφία

Goleman, D., (1999). *Συναισθηματική Νοημοσύνη στο Χώρο Εργασίας*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Frankl, V.E., (1959). *Man's Search for Meaning*, New York, USA: Simon and Schuster.

Mindell, A., (1989). *The Year I: Global Process Work*, London, UK: Arcana.

Φρόντ, Σ., (2005). Εισαγωγή στην Ψυχανάλυση, Αθήνα: Γκοβόστη.

Βιογραφικό σημείωμα συγγραφέα

Η **Αλεξάνδρα-Αριάδνη Βασιλείου**, Ph.D. (Δρ. Κοινωνικής Ψυχολογίας) ασχολείται με την εκπαίδευση ενηλίκων από το 1996, ιδιαίτερα με την επιμόρφωση εκπαιδευτικών, εκπαιδευτών, θεραπευτών και επαγγελματιών ψυχικής υγείας καθώς και προσωπικού μη-κυβερνητικών οργανώσεων, φορέων και οργανισμών σε θέματα Επίλυσης Συγκρούσεων, Διεργασίας Ομάδας και στις Δυναμικές της Προσωπικής και Κοινωνικής Περιθωριοποίησης. Συνεργάζεται με δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Η δουλειά της εστιάζει στη σύνδεση ανάμεσα στην προσωπική και κοινωνική αλλαγή.

Η **Νόπη Κεχάογλου** ασχολείται με την εκπαίδευση ενηλίκων από το 1995. Έχει αποφοιτήσει από το Τμήμα Κοινωνικής Πολιτικής και Κοινωνικής Ανθρωπολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου και έχει πραγματοποιήσει μεταπτυχιακές σπουδές στην Κοινωνική Ιστορία στο Πανεπιστήμιο Paris I (Σορβόνη). Έχει εργαστεί στο παρελθόν στο ΙΝΕ ΓΣΕΕ ως επιστημονική συνεργάτης και από το 2004 έως το 2013 στο Ανώτατο Συμβούλιο Επιλογής Προσωπικού.

Τελευταία τροποποίηση: Κυριακή, 12 Οκτώβριος 2014, 11:45 πμ

LINKS

KANEP-ΓΣΕΕ

Κοινωνικό Πολύκεντρο

IME ΓΣΕΒΕΕ

ΕΣΕΕ

CONTACT INFO

3ης Σεπτεμβρίου 36

Αθήνα

210-5218700

info@kanep-gsee.gr

Προγράμματα Δια Βίου
Εκπαίδευσης για την Ανάπτυξη
Οριζοντίων & Κοινωνικών
Δεξιοτήτων



ΚΑΝΕΠ ΓΣΕΕ 2014