

# *Διαχείριση επαγγελματικών συγκρούσεων*

*Μαρία Αλατζόγλου, ψυχολόγος,  
ψυχοθεραπεύτρια Msc, Βενιζέλειο Γ.Ν.Η.*

# *Τι είναι σύγκρουση;*

*Σύγκρουση, είναι μια αισθητή διαμάχη μεταξύ δύο ή περισσότερων ατόμων γύρω από θεωρούμενες ασυμβίβαστες **διαφορές**, πάνω σε πεποιθήσεις, αξίες και στόχους ή γύρω από διαφορές στις επιθυμίες για εκτίμηση, έλεγχο και σύνδεση.*

Wilmot, W. & Hocker, J.

Ρώτησε κανείς ποτέ τις θέσεις και τις αντιθέσεις  
αν ήθελαν να γίνουν συνθέσεις;

(Stanislaw Jerzy Lec)

Σύνθεση των αντιθέσεων

- Θα φάμε τα μουστάκια μας.
- Ξύνει τα νύχια του για καβγά.
- Του έψαλε τον αναβαλλόμενο.
- Ρίχνει λάδι στη φωτιά.
- Γίνανε από δυο χωριά χωριάτες.
- Δεν τον αφήνει σε χλωρό κλαρί.
- Τον πέρασε γενεές δεκατέσσερις.
- Τον τύλιξε σε μια κόλλα χαρτί.
- Έχει απλωμένο το ζωνάρι του για καβγά.
- Μυρίζει μπαρούτι.
- Ομηρικοί καυγάδες.
- Επί ποδός πολέμου.
- Το μήλον της έριδος.
- Ακονίζουν τα μαχαίρια.
- Θα γίνουμε μπίλιες

# ΜΥΘΟΙ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

- *Μύθος 1<sup>ος</sup>*
- *«Τα καλά παιδιά δεν τσακώνονται»*
  
- *Μύθος 2<sup>ος</sup>:*
- *«Η σύγκρουση συνεπάγεται καβγά»*
  
- *Μύθος 3<sup>ος</sup>:*
- *«Μια ομάδα ανθρώπων που δουλεύει καλά μαζί δεν έχει συγκρούσεις»*

## Πιθανά οφέλη των συγκρούσεων :

- Ανακαλύπτουμε καινούριες πλευρές του εαυτού μας
- Γνωρίζουμε καλύτερα τους άλλους
- Βελτιώνουμε τις δεξιότητες επικοινωνίας
- Μαθαίνουμε και συχνά υιοθετήσουμε νέες ιδέες
- Μαθαίνουμε να συνθέτουμε διαφορετικές απόψεις
- Μαθαίνουμε να ζούμε με τις διαφορές μας
- Μειώνουμε τη συσσώρευση του άγχους

## *ΤΡΕΙΣ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ:*

- 1. Διαπροσωπικές:* συγκρούσεις ανάμεσα σε δυο ανθρώπους
- 2. Εσωτερικές:* συγκρούσεις ανάμεσα σε δυο δικές μας εσωτερικές πλευρές/φωνές
- 3. Κοινωνικές:* συγκρούσεις ανάμεσα σε κοινωνικούς ρόλους

*Αυτοί που βρίσκονται σε πόλεμο με  
τους άλλους δεν έχουν ειρήνη με  
τον εαυτό τους*



## ΑΣΚΗΣΗ: Ο ΕΝΟΧΛΗΤΙΚΟΣ ΆΛΛΟΣ΄

Περίγραψε μια συμπεριφορά ή στάση ενός ανθρώπου που σου δημιουργεί έντονη συναισθηματική αντίδραση. Γράψε στο χαρτί σου λίγα λόγια που να περιγράφουν αυτή τη συμπεριφορά.

Προσπάθησε να καταλάβεις καλά τι είναι αυτό που σε ενοχλεί. Περίγραψε την συμπεριφορά με λεπτομέρεια και χωρίς να την αξιολογείς. Π.χ. *'φέρεται εγωιστικά'* (αξιολόγηση) - *'οι ανάγκες του έχουν πάντα προτεραιότητα'* (περιγραφή).

Μπορείς να δημιουργήσεις μια φιγούρα που να εκπροσωπεί αυτήν τη συμπεριφορά;

Πώς στέκει, μιλάει, κινείται, σχετίζεται;

Αυτή η φιγούρα μπορεί να είναι ένα ζώο, ένα αντικείμενο, μια φιγούρα από παραμύθι, ένα καιρικό φαινόμενο ;

Προσπάθησε να γίνεις αυτή η φιγούρα. Άφησε στην άκρη τον “κανονικό” σου εαυτό και γίνε αυτή η φιγούρα.

Σήκω από την καρέκλα, πάρε τη σωματική στάση της, φαντάσου να μιλάς όπως αυτή, κινήσου όπως αυτή, σκέψου όπως αυτή, φαντάσου να σχετίζεσαι όπως αυτή.

Τι είδους ενέργεια εκφράζει; Μην κολλήσεις στον ενοχλητικό τρόπο που την εκφράζει, αλλά στην ενέργεια πίσω από τη συμπεριφορά. Π.χ. μια φιγούρα που είναι σαν αστραπή - έχει την ενέργεια της αμεσότητας και της ακρίβειας.

Δες για σένα αυτή η ενέργεια τι μπορεί να εκφράζει;  
Που στη ζωή σου χρειάζεσαι αυτή την ενέργεια, αυτή  
την ποιότητα;

Αν δυσκολεύεσαι να γίνεις αυτή η φηγούρα, τι είδους  
πεποιθήσεις σε εμποδίζουν;

Τι έχει να πει, από τη μεριά της, η φηγούρα για αυτά  
τα πιστεύω.

Κάνε ένα γρήγορο σκίτσο αυτής της φηγούρας

*Καλό καλοκαίρι*

