**МБОУ г. Астрахани**

**«СОШ № 11 имени Г.А.Алиева»**

**Зашифрованные конфликты**

**или**

**попытаемся помириться с собой?**

**Дедова Н.Н.,**

**учитель математики.**

**Буйницкая М.Ю.,**

**учитель технологии.**

**Астрахань, 2024**

  
**Во взаимоотношениях проблема не с другим, а с собой!**

**Шри Багаван**

Конфликты вездесущи. Чем лучше человек понимает природу конфликта, тем быстрее он захочет приступить к решению конфликта и тем качественнее сможет это сделать. [1]

Все мы сталкивались в своей жизни с конфликтными ситуациями. Конфликты различаются разной степенью вовлеченности участников, причинами возникновения, частотой повторения, способностью людей конструктивно или деструктивно их завершать. [2] Но есть нечто общее, что их объединяет, спрятанное от человеческого осознания. Это нам и надо понять.

Наша природа устроена так, что  внутреннее пространство человека связано с внешней территорией, мир «Мы» связан с нашим индивидуальным развитием, с общением с другими людьми. Внешнее  есть зеркальное отражение внутреннего мира. Другими словами, наши мысли, чувства, убеждения формируют вокруг каждого из нас свою «реальность». Как думаем, так и живем. Одно и то же событие каждый человек интерпретирует по-своему, в соответствие со своим мировоззрением и актуальным состоянием души и тела, уровнем своей зрелости. [4]

Но есть и другие люди, которые считают иначе. Они воспринимают себя случайной жертвой обстоятельств, обвиняют окружающих в своих неудачах, относятся к миру как несправедливому порядку вещей и посвящают свою жизнь борьбе за выживание или борьбе за свое превосходство над другими, возвеличивая свое всемогущество, контролируя все и всех. [4]

Но так ли это на самом деле, действительно ли мир так опасен и враждебен и требует борьбы за существование? Если принять во внимание, что внешнее есть отражение нашего внутреннего мира, значит, наличие конфликтных ситуаций с другими людьми показывают наличие внутренней дисгармонии человека, его внутренних конфликтов (противоборство нескольких желаний, влечений, чувств, существующих одновременно).[3]

Методы отработки навыков поведения в конфликте дают лишь временные результаты, а потом все начинается сначала. Если не разрешить внутренние противоречия между разными частями нашей личности –  не получится и конструктивно решать конфликты или вообще с ними не сталкиваться.

В настоящее время существует самый актуальный центральный внутренний конфликт между Идеализированным Собственным «Я» и Реальным Собственным «Я», между НАДО (жизнью в соответствии с жесткими и неизменными внутренними предписаниями) и  ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬЮ ([жизнью по душе, творчески, исходя из каждой конкретной ситуации, с опорой на свою истинную природу)](http://lila-centr.ru/index/zhizn_kak_tvorchestvo/0-53). Этот конфликт самый жестокий и беспощадный, так как борется за свою жизнь сердцевина нашего существа, наше реальное истинное «Я» со своей способностью к росту. [4]

Основные проблемы человека в отношениях с людьми исходят из проблем отношений с самим собой. Когда человек смещает центр тяжести своей личности на Идеализированное (возведенное до абсолютного совершенства) «Я», он меряет свою жизнь с точки зрения идеального существа, не позволяя себе ни малейшей слабости, незнания чего-либо, переживания праведного гнева и печали. Если ему не удается соответствовать установленным им самим стандартам сверхчеловека, начинается презрение к себе и поиск самонаказания. [5] Реакцией на несоответствие могут быть различные проявления: панические атаки и фобии, приступы обжорства, беспощадная месть обидчику, хождение по магазинам, инфаркты, инсульты, суициды и другое. Гордость и презрение к себе – одно целое. Реальное «Я» становится жертвой возгордившегося «Я» идеального. Идет война. Человек воюет с самим собой. [4]

Это не кто-то другой нас принуждает, критикует, обижает, отвергает. Это наше самоидеализированное представление о себе совершает с нами подобную тиранию, а внешний мир лишь отражает наш внутренний посыл, наше собственное искаженное представлениекаким все должно быть, а не как оно есть на самом деле, уже прекрасное и совершенное в его естественном изначальном существе. [4]

Когда гордыня слабеет, мы становимся ближе к себе: мы понимаем, что чувствуем; знаем, что хотим (а не хотят за нас другие); отвоевываем свою свободу выбора; принимаем решения и берем на себя ответственность. Все встает на свои места.

Мы ненавидим себя не потому, что ничего не стоим, а потому что нас тянет прыгнуть выше своей головы. Ненависть к себе – расхождение между тем, кем я мог бы быть и тем, что я собой представляю на самом деле. Это тяжелая битва. Реальное «Я» мешает взлететь Идеальному «Я», чтобы почувствовать свое превосходство над другими, свою исключительность. Если не удается прославиться своими достижениями, человек будет гордиться своими страданиями, болезнями перед другими.

Человек осознает опасность восстания против своего ярма. Но он будет оправдываться ценностями высших норм. Он еще не способен принять себя на более мягких условиях, признать свои ограничения и реальные возможности, позволить себе естественные ошибки, неудачи, усталость и потребность в сострадании и помощи других. Вместо этого, человек предпочтет гордиться «отсутствием эгоизма», «аскетизмом», «жертвенностью», «верностью долгу», которые могут укрывать бездну грехов против себя (мнимых и реальных). [3]

Ненависть к себе болезненна для осознания и человек выносит ее на внешний мир, переживает ее как идущую извне. Напряжение внутреннего конфликта и страх разоблачения  возможного несовершенства перед людьми ослабляется его превращением в межличностный конфликт с реальными внешними объектами. Причины, сила, структура внешнего конфликта аналогичны внутреннему конфликту и повторяется в семейных конфликтах, в повседневной жизни и между соперниками. [5]

Стремление соответствовать высокому образцу своего «Я» часто мешает нам сделать правильный выбор, выбор в сторону личного счастья. Например, выбранный образ «Идеальной матери и жены» заставляет женщину жить с мужем-алкоголиком ради дочери. Такая жертва ради ребенка не оправдана и материнская «добродетель» является лишь иллюзией в действительности, заложницей своей гордыни, не замечающей разрушения собственной жизни и жизни своей дочери. [4]

Но есть в этом подходе и приятные моменты. Разрешив свои внутренние конфликты, которые зависят только от самого человека, окружающие нас люди начнут меняться автоматически или уйдут, уступив место понимающим и принимающим нас попутчикам. Нет смысла пытаться изменить других. Начните с себя, и тогда в скором времени ваше окружение удивит вас приятными неожиданностями. Выбор за вами.

Литература:

1. Анцупов А.Я. Конфликтология / А.Я.Анцупов, А.И. Шипилов // Учеб. для студ. высш.учеб.заведений. Изд - Питер., -2007.
2. Гришина Н.В. Психология конфликта / Н.В.Гришина // СПб: Питер, -2008.
3. Дмитриев А.В. Конфликтология / А.В.Дмитриев // Учебное пособие для студентов вузов Инфа-М., -2009.
4. Корнелиус Х. Выиграть может каждый / Х.Корнелиус, Ш.Фэйр // Изд: Глобус.- 2002.
5. Шевчук Д. А. Конфликты. Избегать или форсировать? Все о конфликтных ситуациях на работе, в бизнесе и личной жизни / Д.А.Шевчук // Издательство: ГроссМедиа, -2009.

Электронные ресурсы:

<https://www.forbes.ru/forbeslife/452741>