



## Konflikta fasilitešana

Arita Featherstone  
Kim

Gleznas autore: **Yirang**

# Iekšējais konflikts

Saprast savu patieso vajadzību iespējams:

- caur savu pamat-jūtu apzināšanos: ko es jūtu? Nobijies, dusmīgs, skumjš, priecīgs;
- saprotot, kā manas vajadzības izskatās attiecībā pret sociālajām normām, un, vai es esmu gatava savu vajadzību nodrošināšanai iet pret sociālajām normām;
- pētot, kā iespējamais risinājums, uz kuru es vēlos doties, bet neēju, var būt man neizdevīgs. Vai kā mana problēma, patiesībā man ir izdevīga.

# Starp-personu, grupas un starp-gupu konflikti...



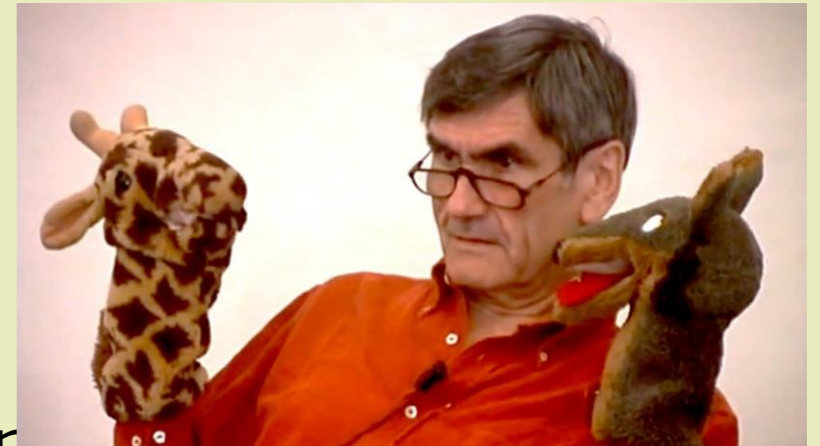
# Ko ar šo visu iesākt?



«Ārpus pareizi un nepareizi ir lauks. Satiksīties tur!»  
Rumi

.....Jo taisnības ir vairākas. Katram sava. Patiesība jārada kopā

# Starp-personu konfliktu risināšana nevardarbīgā manierē. Maršals Rozenbergs (*Marshall Rosenberg*)



1. Nosauc faktu, vai piedāvā savu novērojumu (ne vērtējumu!)
2. Pasaki, kā Tu jūties par notiekošo – pamata jūtu līmenī (dusmīgi/priecīgi/skumji/nobijies)
3. Paskaidro savu, vai komandas, vai klienta.... vajadzību (*nejaukt ar vēlmēm*)
4. Palūdz otru turpmāk darīt... (kaut ko savādāk). Raugies, lai Tev izdodas lūgumu formulēt: pozitīvi, ētiski, konkrēti, *tagadnīgi* un īstenojami

# Konfliktu transformācija

Konflikti norisinās un tiek risināti un/**vai** atrisināti 3 līmeņos:

- ❖ Izmērāmajā- prāta, konsensus līmenī
- ❖ Sapņu – «uznirstošajā» realitātē
- ❖ Esences līmenī, emocionālajā realitātē (*Transformācija. Netverama un neizskaidrojama sajūta, ka kaut kas ir savādāk. Uz savu iepriekšējo oponentu «vairs neuzreaģēju», jūtu pat simpātijas, un iespējams, līdzjūtību*). **Konflikts ir noslēdzies, pabeigts, izgaiss**

***Ja neticu, ka otrs cilvēks (cilvēki) var mainīt savu uzvedību, tad man jāiet mājās un jāpievēršas sevis pašas attīstībai***

# Dažas eksistenciālas atziņas par konfliktiem

- ❖ Konflikti parasti rodas tad, kad man ir sajūta, ka Tev ir lielāka vara/iespējas, nekā man
- ❖ Tikai tad kad Tu beidz «cīnīties», Tu vari dziedēt savu ievainojumu un sajūst atvieglojumu. Realitāte ir Tavs labākais draugs, pat ja tā ir briesmīga realitāte. Cīņas izbeigšana jau ir realitātes izmainīšana. Tas ir tik vienkārši, bet ne viegli.
- ❖ Cilvēkam iekšējie resursi cīnīties atraisās tajā virzienā, kur ir dedzīga vēlme un/vai vajadzība.
- ❖ Lai manipulētu, nepieciešami divi, bet lai pārtrauktu manipulāciju, pietiek ar vienu cilvēku. Un abi jutīsies atviegloti.
- ❖ Piedošana neatceļ pagātņi. Piedošana nozīmē, ka ievainotais neizmanto pāridarītāja kļūdas nākotnē, un, ka ievainotājs ir uzņēmis atbildību par savu pāridarījumu. Atjaunotās attiecības ir svarīgākas par «taisnības meklējumiem», vai «goda saglabāšanu».