

## **Как избежать конфликтогенов**

**Первое** - это постоянно **помнить**, что **всякое наше неосторожное высказывание** в силу эскалации конфликтогенов **может привести к конфликту**. Хотите ли Вы его? Если нет, то помните, как высока плата за слово, которое, как известно, "не воробей, вылетит - не поймаешь".

**Второе - проявлять эмпатию к собеседнику.** Представьте, как отзовутся в его душе Ваши слова, действия.

Это общие положения, справедливые для любых конфликтогенов. Ниже мы дадим дополнительные рекомендации по каждому их типу.

### **Как избавиться от стремления к превосходству**

Известный китайский мыслитель Лао-цзы учил: "Реки и ручьи отдают свою воду морям потому, что те ниже их. Так и человек, желая возвыситься, должен держать себя ниже других".

Следовательно, всевозможные проявления превосходства - это тупиковый путь, ведущий в противоположную сторону от цели - возвыситься над другим. Ибо человек - источник конфликтогенов - вызывает отрицательную реакцию окружающих, ценящих спокойную обстановку.

Еще Будда сказал: "Истинная победа та, когда никто не чувствует себя побежденным".

#### **Как сдержать агрессию**

Агрессивность требует выхода. Однако, выплеснувшись в виде конфликтогена, возвращается бумерангом конфликта. Великий Лев Толстой точно подметил: "То, что начато в гневе, кончается в стыде".

Однако не "выпускать пар" агрессивности небезвредно для здоровья: гипертония, язва желудка и двенадцатиперстной кишки - вот болезни сдержаных эмоций.

Мудрость гласит: "Язва желудка - не от того, что едим мы, а от того, что ест нас".

Итак, эмоции требуют выхода и подобная разрядка необходима человеку. Но, как видно из предыдущего, разрядиться на окружающих - это не выход, а выходка.

#### **Есть три способа снять агрессивность - пассивный, активный и логический.**

**Пассивный способ** заключается в том, чтобы "поплакаться" кому-то, пожаловаться, выговориться. Терапевтический эффект этого огромен. Женщины в этом отношении находятся в более выгодных условиях: сложилось так, что мужчине не пристало жаловаться, а тем более плакать. Слезы же снимают внутреннее напряжение, так как с ними выводятся ферменты - спутники стресса. Дать облегчение - это одна из важнейших функций слез.

**Активные способы.** Все они строятся на двигательной активности. В основе их лежит тот факт, что адреналин - спутник напряженности - "сгорает" во время физической работы. Лучше всего той, что связана с разрушением целого, рассечением его на части: копка земли, работа топором и пилой, косьба.

Не менее полезны так называемые циклические упражнения, связанные с повторением огромного количества раз элементарных движений: неторопливый бег, быстрая ходьба, плавание, велосипед. Поглощая значительное количество энергии, эти занятия эффективно снимают нервное напряжение. Например, каково бы ни было раздражение перед началом бега, уже на 2-3 километре всегда наступает облегчение, приходит простая мысль: "Жизнь прекрасна! Все остальное - мелочи".

Женщинам можно рекомендовать дополнительно аэробику (не профессионально-спортивную, чреватую травмами, а любые упражнения под музыку) или просто

потанцевать. А если уж совсем невмоготу - грохните об пол тарелку, чашку - из тех, что не жалко. Сразу почувствуете большое облегчение.

**Логический способ** погасить агрессивность приемлем преимущественно для сугубо рациональных людей, предпочитающих логику всему остальному. Такому человеку главное - докопаться до сути явления. Ему отгонять от себя неприятные мысли - себе дороже, поэтому лучше именно сосредоточиться на неприятностях, а все остальные дела отложить на потом, пока не будет найден выход из сложившегося положения. Уже сама эта аналитическая работа успокаивает, так как отнимает много энергии. Кроме того, человек занимается привычным (и достаточно любимым) делом - работой мысли, в результате эмоции притупляются.

### **Преодоление эгоизма**

Любовь к себе - в разумных пределах - присуща любому нормальному человеку. Каждый должен заботиться о себе, чтобы не стать обузой для других. Например, заботиться о своем здоровье, будущем, благосостоянии и т.п. Еще Аристотель отметил: "Эгоизм заключается не в любви самого себя, а в большей, чем должно, степени этой любви".

У эгоиста любовь к себе гипертрофирована, достижение целей осуществляется за счет других людей. Обычно, поступая эгоистично, человек преследует корыстные цели, достижение каких-то благ. Однако при этом он теряет значительно больше - свою добрую репутацию.

В заключение отметим, что самая почетная победа - та, которую одерживают над эгоизмом.