**Поговорим о конфликте.**

Что такое конфликт, знают все. И у большинства это слово вызывает малоприятные ассоциации. Люди, затевающие конфликт или помимо собственной воли попадающие в него, обычно стремятся поскорее завершить его наилучшим для себя образом.

О конфликте — даже не употребляя это слово — писали еще древние мудрецы. Одни из них осуждали ссоры и столкновения между людьми и советовали их избегать. Другие, наоборот, подчеркивали, что в спорах рождается истина, что столкновения и противоречия являются движущей причиной всякого изменения и развития.

Так, от легендарных греческих мудрецов остались изречения, которые и ныне неплохо иметь в виду всем: «Ссоры замиряй», «Силой не делай ничего», «С женой не бранись и не любезничай при чужих: первое — признак глупости, второе — сумасбродства» (Клеобул); «Бранись с таким расчетом, чтобы скоро стать другом» (Периандр).

Современная психология определяет конфликт (от лат. conflictus — столкновение) как столкновение противоположных интересов, взглядов, стремлений; серьёзное разногласие, острый спор, приводящий к борьбе. Конфликты бывают внутриличностные, межличностные, групповые и межгрупповые. Всякий конфликт может существовать лишь постольку, поскольку люди затрачивают энергию на поддержку его существования. Костер конфликта горит потому, что люди подбрасывают в него «дрова» — отдают ему время, душевные силы, здоровье, и иногда и всю жизнь. И чем больше они это делают, тем выше энергетика конфликта, его накал.

Любой конфликт в процессе своего развития проходит несколько стадий:

1. Предконфликтная ситуация. Это положение дел накануне конфликта. Бывает, что на предконфликтной стадии имеется достаточно сильная напряженность в отношениях, но она остается подспудной и не выливается в открытые конфликтные столкновения. Подобное положение может сохраняться довольно долго.

2. Инцидент. С него, собственно, и начинается конфликт. Инцидент — это первая стычка конфликтующих. Он выступает как завязка конфликта. Есть «предел терпимости» напряжения, своего рода энергетический барьер. Когда энергия раздражения, медленно накапливавшаяся на предконфликтной стадии, прорывает этот барьер, тогда любой мельчайший повод, как искра, зажигает пламя конфликта.

3. Кульминация или эпогей конфликта. Она обычно выражается в каком-то «взрывном» эпизоде. При кульминации конфликт достигает такого накала, что обеим или, по крайней мере, одной из сторон становится ясно, что продолжать его больше не следует. Кульминация непосредственно подводит стороны к осознанию необходимости прервать дальнейшее обострение отношений и искать выход из конфликта на каких-то иных путях.

4. Завершение конфликта.

Как погасить зарождающийся конфликт на 1 стадии и каким образом выйти из него с наименьшими потерями - подробно мы поговорим об этом в следующий раз.

А пока помните:

* **В конфликте нет правого или неправого, каждый носит свою лепту в клубок конфликта.**
* **Истинной правды нет, у каждого своя правда. И каждый имеет на нее право.**
* **Не я против тебя, а ты против меня, а мы оба против нашей проблемы.**