

# "Z" je za ZADRŽATI MIR I PRIBRANOST



Koliko god bi s jedne strane bilo lijepo uvijek i sa svima, na miran način izlaziti na kraj, to ipak nije tako. Ni vi najvjerojatnije niste uvijek istog mišljenja, s vođama tima, trenerima, roditeljima ili drugima s kojima dolazite u kontakt. Ta umješnost, razvijanje sposobnosti za efikasno rješavanje konflikata je vrlo važna sposobnost i vještina koju treba posjedovati, kako za vaše bavljenje športom tako i za interakcije u životu među vrhunskim športašima. Ovaj članak će se pozabaviti i prokomentirati ključne momente kada treba zadržati mir i pribranost te savladati nesuglasice i neslaganja s drugima.

## Savjeti za brzo rješavanje konflikata

Važno je prepoznati da konflikt nije uvijek loša pojava. Konflikt može rezultirati novom spoznajom, novim iskustvom, novim metodama ispunjavanja i postizavanja ciljeva, a čak može dovesti i do povećanja obveza. Međutim, način na koji se rješava konflikt često određuje ima li konflikt pozitivni ili negativni ishod. Prema tome, biti sposoban s konfliktom se uhvatiti u koštac zrelo i doraslo, fokusiran na način da ga riješiš, sigurno je najbitnije što možeš i trebaš uraditi.

### Savjet 1: Razumijeti prirodu konflikta

Probajte otkriti odakle dolazi problem. Jeli to nesporazum, razlika u mišljenju, ciljevi natjecanja? Kad se počme argumentirano razgovarati s čime se ne slažete, već to diskusiju čini puno primjerenijom i razumnijom tako da ste na kraju obojica u najmanju ruku fokusirani na istu temu ili problem.

### Savjet 2: Biti voljan prihvatiti individualne razlike

Puno puta, konflikt nastaje jer dvoje ljudi imaju oprečna mišljenja. Puno je razloga zašto se mišljenja razlikuju, ali često je to zbog toga što ljudi na istu situaciju gledaju s dvije različite točke gledišta. To je posebno slučaj kada ljudi, ili imaju različite osobnosti ili različite ciljeve. Dakle, kada ste s nekim u konfliktu, prvo se zapitajte, "Postoji li drugačiji način da sagledam ovu situaciju?" Drugo, zapitajte se, "Možemo li se složiti oko globalnog cilja"? Treće, upitajte se jeli to u redu ako se ne slažete. Slaganje s činjenicom kako se zapravo ne slažete može biti jedno prihvatljivo rješenje za neke probleme i pokazuje prihvaćanje točki gledišta za svakog u konfliktu.

### Savjet 3: Zadrži iskrenost, otvorenost

Ne započinite konfrontiranje s pretpostavkom da ste vi u pravu i da to trebate dokazati drugoj osobi. To vas oboje samo stavlja u defanzivnu poziciju. Umjesto toga, udite u takve interakcije s iskrenošću i namjerom da porazgovarate o temi na licu mjesta, i probajte iznaći što druga osoba misli/osjeća o toj određenoj situaciji. Da biste uistinu zadržali iskrenost, morate pokazati volju i dopustiti mogućnost da ste u krivu ili, u nekim slučajevima, da ste oboje u pravu. Ni na koji način,

rješenje konflikta nije niti dobivanje a niti gubljenje neke pozicije, više se radi o postizavanju rješenja za određeni problem.

#### **Savjet 4: Fokusiraj se na problem i njegovo rješavanje**

Kada ste ljuti ili frustrirani sa situacijom, najlakše je to prenijeti na druge. Kao prvo i najvažnije, nikada ne ulazite u konfrontaciju s nekim kada ste ljuti. Drugo, razumijte da nije osoba ta, s kojom smo nezadovoljni, nego njeno ponašanje. Ako napadnete nekog na osobnoj razini npr. ("lijeni ste i neodlučni") oni automatski dolaze u defanzivni, obranaški položaj, a problem neće biti riješen. Ako se, međutim, usredotočite na specifično ponašanje i na koji način želite to ponašanje promijeniti, možda ćete biti u mogućnosti doći do rješenja. Budite sigurni da opišete situaciju s vaše točke gledišta, tako da oni mogu razumjeti kako vi osjećate to ponašanje. Neki ljudi ne razmišljaju o tome kako njihovo ponašanje utječe na druge. Ponudite pomoć u rješavanju problema ("Kada zakasnite na trening čini mi se da ne marite za uspjehom svog plivačkog tima. Mogu vas ujutro negdje pokupiti, ako imate problema s prijevozom....ne možete uhvatiti rani bus, tramvaj..") Ostanite usredotočeni na glavni problem. Nemojte iznositi i oživljavati minorne incidente iz prošlosti, usredotočite se na najsvježija ponašanja i neriješene probleme.

#### **Savjet 5: Ne tračaj**

Iako je primamljivo i dolazite u napast da dobijete druge ljude "na vašu stranu", to će najvjerojatnije stvoriti još više drame nego što je potrebno, iskomplicirati stvari i učiniti ih još težim za rješavanje sukoba. Obratite se toj osobi individualno, bez da je itko uokolo. Govoreći o sukobu s drugima, to prije ili poslije može stvoriti podjele u timu i može okončati da postane glavna tema zabave i podbadanja za sve okolo.

#### **Savjet 6: Znaj što si voljan žrtvovati**

Često u neslaganju, morate odlučiti isplati li se pokušati riješiti problem. Ako postoji nešto što želite ili vam je bitno u toj situaciji, ali ne i nužno nešto što trebate, možda to stvarno nije vrijedno žrtvovanja tog odnosa da bi se to dobilo. Ako mislite da je situacija bitna i da se problem može riješiti, tada morate odlučiti koliko je važan vaš odnos s drugom osobom. Ako je to važan odnos, morat ćete biti spremni žrtvovati neke od vaših potreba i ciljeva kako biste došli do rješenja koje će biti od koristi za obje strane.

#### **Savjet 7: Sâm to probaj riješiti**

Za većinu ljudi može se reći da im neki konflikti iz života nisu iskustvo kojeg se rado sjećaju. Međutim, mi ne možemo izbjeći konflikte, a ne možemo imati niti nekog drugog tko bi ušao u konflikt i spašavao nas cijelog života. Na primjer, ako se ne slažete s rasporedom utrka koje je trener odredio da plivate, ne možete to prebaciti na roditelje da srede situaciju. Razlog što je to tako - je što ćete možda kasnije u životu imati sukoba s šefovima a roditelji vam neće moći nazvati ih i reći da npr. ponište neki račun koji ste vi potpisali. Budući konflikti mogu biti izvor straha i nesigurnosti, jednom kada naučite kako se najbolje s njima nositi, pronaći ćete smisao osnaživanja koji dolazi iz spoznaje da možete doći do boljeg ishoda u situaciji s kojom ste nezadovoljni. Važno je naučiti kako **zadržati mir**, dok god je pregovaranje prihvatljivo rješenje za sve koji su uključeni u konflikt.

**Izvor: A. Kimball, Ph/Konzultant mentalnog treninga**