

## ТОКСИЧНИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

<b>Организация и държава:</b>	INDEPCIE (Испания)
<b>Име на дейността:</b>	<b>ВЪЗПРИЕМАНЕ НА ПОЗИЦИЯТА</b>
<b>Общ преглед (Това, което ще науча?):</b>	Чрез тази активност ще разберем как се изграждат междуличностните отношения, ще се поставим на мястото на другия, за да разберем неговата гледна точка и за да получим общ поглед върху отношенията от различни гледни точки.
<b>Цел (за какво ми е необходимо?):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да избягваме и разрешаваме конфликти на работното място.</li> <li>• Да знаем какво мисли другият човек, какви са неговите разбирания и защо се държи по определен начин.</li> </ul> <p>Тази активност може да се използва за разработване на алтернативни стратегии, които могат да разрешат конфликтна ситуация на работното място.</p>
<b>Материали:</b>	Не са необходими
<b>Необходимо време:</b>	20 минути
<b>Целева група:</b>	Служители и ръководители

### Инструкции за водещия:

Тази активност е насочена към отделния човек, въпреки че може да се използва и за различни отдели в компанията, като инструмент, чрез който всеки да разбира и да е наясно с конфликтите или трудностите в комуникацията, с които се сблъсква в общуването с другите.

Водещият ще постави участника в три различни въображаеми позиции, за да изпита различните усещания в една и съща ситуация, но погледната от три различни гледни точки. За целта, водещият ще задава въпроси, които обхващат трите основни репрезентативни системи (визуална, слухова и кинестетична/чрез възприятия и чувства).



За да преминем през целия процес не можем да се съсредоточим само върху една от позициите, а трябва да проучим трите едновременно, по този начин ще достигнем до цялостно разбиране за определена ситуация.

#### Задачи и правила:

1. Първата позиция е „аз“, тоест поглед на ситуацията от собствената ни гледна точка, за целта се вземат предвид индивидуалните интереси и желания. Това което индивидът вижда, чува, чувства и прави на база собствения си опит.

Водещият насочва участника да опише как усеща и преживява ситуация на конфликт или напрежение (с друг колега, с началник или като цяло) от първо лице. Задават се въпроси като:

- Какво виждаш?
- Как го виждаш?
- Как гледаш на себе си?
- Как се чувстваш?
- Какви емоции се пораждат?
- Какво ти казаха?
- Как ти го казаха?
- Как се чувстваш вътрешно? Стресираща ли те?
- Как ти се отразява?
- Как другите възприемат ситуацията?
- Какво чуваш или какво мислиш, че другите казват за теб?

Чрез отговорите на поставените въпроси ще получим цялата необходима информация за ситуацията и участникът ще бъде наясно как преживяването се отразява на емоционалното му състояние и следователно на реакциите и резултатите.

За да завърши тази първа стъпка и да разчупи шаблона за втората позиция, водещият трябва да изведе участника от позицията му (не само физически, но и психически), с помощта на музика, танц, анекдот, виц или каквото и да е. Водещият трябва да накара участниците да се „дислоцират“, да сменят позицията си, за да може да премине към следващата фаза на упражнението.

2. Втората позиция е „другият“, човекът с когото преговаряте или обсъждате, като се има предвид как той или тя тълкува ситуацията и какви са неговите или нейните мотиви. За да направим това, трябва да преживеем ситуацията или конфликта, сякаш сме другият човек. Позиционираме се в техните мисли и вярвания, възприемаме техните сетива, техните чувства, техните емоции. Конфигурираме се като този друг човек, неговата стойка, изражението му, отношението му... Ние се „свързваме“ с този човек и се „откъсваме“ от себе си.

За да направи това, водещият ще отведе участника до онова физическо пространство, където е „другият“ и ще зададе същите въпроси като в стъпка 1, но този път ще го направи от друга гледна точка. Така ще намерим допълнителна информация за конфликта от друга гледна точка.

Накрая, както и при позиция 1, ще се опитаме да прекъснем физическата и емоционалната връзка с малко танци, песен, виц или шега, които да изведат участника от връзката му с „другия“.

3. Третата позиция е свързана с "независим наблюдател", някой който може да е наблюдавал ситуацията, но не е участвал пряко в резултата нито физически, нито емоционално. Това е фигура, която е абсолютно неутрална и дистанцирана от ситуацията/конфликта и която гледа отвън на връзката, която се установява между „мен“ и „другия“.

Третата позиция трябва да действа като неутрален и равноотдалечен арбитър, отменяйки предположенията за някоя от предишните позиции.

Сега въпросите трябва да се разглеждат от трето лице:

- Какво видяхте?
- Как ги видяхте?
- Какви емоции се породиха в тях?
- Как се чувстваха вътрешно? Стресирани ли бяха?
- Как им отрази конфликта?
- Какво мислите, че мислят един за друг?
- Какво мислите, че другите мислят за тази ситуация?

- Какви последствия според вас може да има тази ситуация?

4. След като преминаването през позиции 1, 2 и 3 приключи, водещият ще придружи участника обратно до позиция 1, за да може той/тя да възвърне перспективата като протагонист и да изживее ситуацията от първо лице, но сега с всичката информация, събрана след преминаване през другите позиции.

Сега въпросите към участника трябва да бъдат:

- Какво научи?
- Каква информация събра, която не си имал преди?
- Какво мислиш, че правиш неправилно?
- Какво мислиш, че можеш да промениш?
- Какво можеш да направиш по различен начин сега?

5. Може дори да има четвърта позиция на възприемане, която би била „ние“. Това отчита какво има смисъл в „системата“, в която работят хората. Какво е в най-добър интерес за социалната, бизнес, екипна среда?

От четирите позиции - аз, другият човек, наблюдателят и системата, преживяването на всяка ситуация чрез експериментиране ще ни помогне да разберем много по-добре полезността на тази техника във всяка област, в която искаме да я приложим.

### **Заклучения и оценка:**

Накрая, последният въпрос е: „Какво искаш да се случи“, защото тази активност е насочена към промяна на нещо, което не работи в междуличностните отношения, към разработване на различни стратегии чрез приемане на информация от различни гледни точки.

И трите позиции са важни. Ако разглеждаме само собствената си позиция ще сгрешим, тъй като няма да вземем предвид мотивите на другия човек. Способността да се поставим на мястото на другия ни дава емпатия и ни помага да постигнем общо съгласие. Отчитането само на позицията на другия, обаче, също не е благоприятно, тъй като оставяме настрана собствените си интереси. Отчитането само на третата позиция означава да сте извън ситуацията, което води до заемане на дистанцирана и неангажирана позиция.

Добра стратегия е да използвате и трите позиции и да сте наясно как се чувства човек във всяка от тях. Ако сте изправени пред ситуация, която трябва да разрешите, преминете през тези позиции една по една, като вземете под внимание вашите идеи, чувства, коментари и интереси.

В заключение ще направим брейнсторминг между участниците и присъстващите, за да извлечем заключения.