

# Kā atšķirt konfliktu no emocionālās vardarbības?



## KONFLIKTS



## EMOCIONĀLĀ VARDARBĪBA



Iesaistīto pušu pozīcijas

Līdzvērtīgas, abām pusēm ir iespēja izteikties, viedokļi tiek ņemti vērā

Viena puse pārāka par otru, otrās puses viedoklis ir "nepareizais" un netiek ņemts vērā



Iemesls

Interesešu sadursme, atšķirīgi viedokļi, neapmierinātās vajadzības u.c.

Vienas puses vēlme kontrolēt un pakļaut otru pusi, pieaugošs stress un nepieciešamība "izlādēties"



Biežums

Atsevišķas epizodes

Mērķtiecīgas darbības, pastāvīgi, kā attiecību veidošanas sastāvdaļa



Mērķis

Problēmas risināšana

Pakļaut otru personu, nerēķinoties ar viņas vajadzībām



Sajūtu līmenī

Pretošanās, dusmas, savu interešu aizstāvība

Uzvarētājs: pārākuma sajūta, apmierināts  
Cietusī puse: pazemota, kauns, bailes, vainas sajūta, netaisnīguma sajūta



Rezultāts un sekas

Konstruktīvs vai nekonstruktīvs problēmas risinājums (kompromiss/ sadarbība/ izvairīšanās/ konkurence/ pielāgošanās)

Lielākoties "uzvarētājs" ir viena un tā pati persona "Cietušai" pusei paliekošas un ilgstošas psiholoģiskās problēmas, bezspēks cīnīties, ar laiku var parādīties nezināma iemesla fiziskās saslimšanas

