

LBRIS

We know
books

Christophe Carré

REZOLVĂ CONFLICTELE
PE CALE PAȘNICĂ!

50 de exerciții practice

Traducere din limba franceză de
Corina Iordănescu

philobio

LBRIS

We know
books

50 EXERCICES POUR
RÉSOUUDRE LES CONFLITS
SANS VIOLENCE

Christophe Carré

© 2021, 2015, 2009, Éditions Eyrolles, Paris, Franc

REZOLVĂ CONFLICTELE PE CALE PAȘNICĂ!
50 DE EXERCIȚII PRACTICE

Christophe Carré

ISBN 978-606-9707-65-4

© 2022 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini

Traducere: Corina Iordănescu

Redactor: Oana Țăranu

Corector: Nicoleta Arsenie

DTP: Gabriela Căpitănescu

Copertă: Cătălin Furtună

Ilustrații: Tiffany Cooper și Sophie Gunther

Christophe Carré este profesor, a studiat științele comunicării și s-a specializat în diferite abordări psihologice și sociologice. Susține conferințe și ateliere pe teme de ecologie relațională, rezolvarea conflictelor, nonviolență și facilitarea comunicării colective.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CARRÉ, CHRISTOPHE

Rezolvă conflictele pe cale pașnică! 50 de exerciții practice /

Christophe Carré ; trad. din limba franceză de Corina Iordănescu. -

București : Philobia, 2022

ISBN 978-606-9707-65-4

I. Iordănescu, Corina (trad.)

159.9

CUPRINS

Introducere.....	9
I. Conflictelor, o sursă de bogăție spirituală?	13
Exercițiul nr. 1. Pentru mine, conflictul înseamnă.....	13
Exercițiul nr. 2. Rețete	15
Exercițiul nr. 3. Ți-e teamă de conflicte?	16
Exercițiul nr. 4. Mă descurc	18
Exercițiul nr. 5. Descoperă definițiile.....	19
Exercițiul nr. 6. Cu ce fel de conflicte avem de-a face?	21
Exercițiul nr. 7. De unde vine problema?	23
Exercițiul nr. 8. Măgarul lui Buridan	24
Exercițiul nr. 9. Conflictelor interioare	26
Exercițiul nr. 10. Test	28
Exercițiul nr. 11. Conflictelor sterile și conflicte creatoare	30
Exercițiul nr. 12. Repaus duminical	31
II. Dinamica situațiilor conflictuale	35
Exercițiul nr. 13. Tensiunile interne	35
Exercițiul nr. 14. Nervii	38

Exercițiul nr. 15. Reacțiile tale preferate	40
Exercițiul nr. 16. Imaginează-ți diferite atitudini	44
Exercițiul nr. 17. Procesul apariției unui conflict	46
Exercițiul nr. 18. Erorile de interpretare	47
Exercițiul nr. 19. Erorile de interpretare de la originea conflictelor.....	48
Exercițiul nr. 20. Dezamorsarea.....	50
Exercițiul nr. 21. Nevoi fundamentale	51
Exercițiul nr. 22. Ce nevoi nu sunt satisfăcute?	53
Exercițiul nr. 23. Mesajele negative	54
Exercițiul nr. 24. Rolul principal.....	56
Exercițiul nr. 25. Triunghiuri dramatice	59
Exercițiul nr. 26. Dilema porcului-spinos.....	60
Exercițiul nr. 27. Orbii și elefantul	61
III. Arta rezolvării conflictelor în mod pașnic	67
Exercițiul nr. 28. Scurtă recapitulare	68
Exercițiul nr. 29. Violent, nonviolent	70
Exercițiul nr. 30. Ariciul & Co.	71
Exercițiul nr. 31. Dilema cămilelor.....	72
Exercițiul nr. 32. Linia ocupată	74
Exercițiul nr. 33. Puzzle cu fraze	76
Exercițiul nr. 34. O simplă observație?	77
Exercițiul nr. 35. Sentimente sau interpretare?.....	79

Exercițiul nr. 36. Conexiunea dintre sentimente și nevoi	80
Exercițiul nr. 37. Identifică-ți nevoile.....	82
Exercițiul nr. 38. Cum se formulează o solicitare	83
Exercițiul nr. 39. Etapele comunicării nonviolente	85
Exercițiul nr. 40. Evaluare	86
Exercițiul nr. 41. E rândul tău!	88
IV. Un loc neobișnuit pentru o întâlnire	91
Exercițiul nr. 42. Poziții de viață	91
Exercițiul nr. 43. Acțiune dublă	96
Exercițiul nr. 44. Empatici?	97
Exercițiul nr. 45. Cum se rezolvă diferite tipuri de conflicte	99
Exercițiul nr. 46. Ești pregătit?	101
Exercițiul nr. 47. Câteva definiții.....	103
Exercițiul nr. 48. Ce e de făcut?	104
Exercițiul nr. 49. Autoevaluare	107
Exercițiul nr. 50. Contract de evoluție	109
Concluzie	111
Pentru a aprofunda	113

„Cel mai surprinzător lucru nu este că oamenii nu se înțeleg între ei, ci că, având în vedere spațiul infinit care îi desparte, ei reușesc totuși să se înțeleagă uneori.“

André Malraux

I INTRODUCERE

Indiferent cine suntem sau din ce mediu social sau profesional provenim, absolut toți ne confruntăm, în fiecare zi, cu diverse conflicte. Iar asta nu ar trebui să fie o surpriză: conflictul înseamnă viață! O existență lipsită de conflicte nu are niciun sens, fiindcă din trecerea prin conflicte apar schimbările, se acumulează experiență, se construiesc relațiile noastre cu ceilalți.

Însă, în fața unui conflict, principala dificultate pe care o întâmpinăm este aceea că, în cele mai multe cazuri, soluțiile pe care le adoptăm au consecințe mai grave decât conflictul propriu-zis. Aceasta este cauza numeroaselor violențe – fizice sau psihice – în relațiile dintre oameni, la adresa propriei persoane sau îndreptate împotriva celorlalți. De ce se întâmplă acest lucru? În esență, pentru că, într-o situație de conflict, reacționăm precum taurul în arenă: în fața muletei care ne flutură prin fața ochilor, ne lăsăm conduși de automatisme comportamentale și răbufniri emoționale.

„Cea mai mare greșală a taurului este să creadă în semnale“, spunea Montherlant. Ei bine, să știi că ajungem să reacționăm noi înșine la anumite semnale într-o manieră arhaică. Noi, cei care am dezvoltat capacități mentale ce ne-au permis să devenim specia dominantă, rămânem dotați cu o materie cerebrală moștenită, parțial, din epoca preistorică a umanității. Iar aceasta se dovedește a fi, în numeroase situații, insuficientă.

Așa se explică faptul că, într-o situație conflictuală, utilizăm reacțiile primitive ale creierului nostru reptilian, care prezintă avantajul că ne dau încredere, sunt economice, rapide și standardizate.

Dar, desigur, există și un revers al medaliei: adesea, această modalitate de a rezolva dezacordul nu face decât să agraveze situația. Prin urmare, ceilalți sunt percepuți drept potențiale pericole și ca posibili

inamici care ne amenință; relațiile cu ei se degradează și se instalează
violența.

Însă nu mai trăim pe vremea tiranozaurilor, iar acest mecanism nu
este o fatalitate. Este ceea ce această carte își propune să te învețe.

Cum apar conflictele? Ne putem debarasa de reacțiile noastre primiti-
ve? Ce facem cu emoțiile noastre și cu stresul în cazul unor crize în
cuplu? Cum putem gestiona un conflict cu cei din jur într-o manieră
pașnică? Cum putem încerca să dezvoltăm relații cu ceilalți bazate mai
degrabă pe încredere și cooperare și nu pe suspiciune și competiție?
Sunt toate conflictele conciliabile?

Exercițiile din această carte¹ îți vor permite să răspunzi la astfel de în-
trebări și să îți stabilești propria poziție în raport cu aceste situații an-
tagonice. În final, prin promovarea unei atitudini nonviolente, ele te
vor învăța să gestionezi conflictele într-o manieră mai constructivă și
îți vor permite să îți dezvolți o veritabilă cultură în materie de conflict!



¹ Unele exerciții sunt extrase din lucrarea mea, *Sortir des conflits* (v. Bibliografia).

Capitolul I

CONFLICTELE, O SURSĂ
DE BOGĂȚIE SPIRITUALĂ?

Această primă serie de exerciții este menită să te familiarizeze cu diferitele tipuri de conflicte cu care te poți confrunta și potențialele lor cauze. De ce ajungem să intrăm într-un conflict? Care sunt factorii care influențează apariția unor antagonisme? Sunt conflictele inevitabile întotdeauna?

Acest capitol îți va permite, de asemenea, să faci o analiză a propriei tale viziuni asupra conflictelor.



Exercițiul nr. I. Pentru mine, conflictul înseamnă...

Cum percepi tu conflictul? Acest exercițiu îți va permite să stabilești dacă ai o viziune mai degrabă pozitivă asupra unei situații conflictuale sau, dimpotrivă, o percepție negativă.

În chenarul de pe pagina următoare, subliniază șapte cuvinte care îți evocă cel mai pregnant ideea de conflict:

afront violență șansă creștere

șoc ostilitate oportunitate progres viață pierderea controlului
dezvoltare coliziune negociere confruntare suferință dispută soluție

opoziție bogăție criză echilibru schimbare

problemă țipete ruptură recunoaștere

autonomie rezolvare pericol clarificare

doliu ciocnire agresiune exprimare

experiență dificultate energie sănătate

disconfort forță teamă acțiune

Comentarii



Fă totalul

Dintre cuvintele subliniate de tine,

Totalul cuvintelor scrise cu caractere normale:

Totalul cuvintelor scrise cu caractere italice:

Dacă ai subliniat mai multe cuvinte cu caractere normale...

Ca majoritatea oamenilor, ai o viziune negativă asupra conflictului. În fața unei situații conflictuale, te simți neajutorat și eviți confruntarea. Sau reacționezi și transferi responsabilitatea pentru apariția conflictului asupra oponentului tău și intri într-o spirală interminabilă și sterilă care poate duce direct la violență. Această carte ar trebui, în primul rând, să-ți permită să privești conflictul într-o notă mai pozitivă.

Dacă ai subliniat mai multe cuvinte cu caractere italice...

Viziunea ta asupra conflictului nu este una comună printre muritorii, în orice caz nu în societatea noastră occidentală, unde conflictul este perceput adesea în sens negativ și simptomatic pentru un eșec al relațiilor interumane. Pentru tine, conflictul reprezintă în același timp un risc și o oportunitate. Și consideri că ar putea fi, de asemenea, o sursă de valori spirituale.



Exercițiul nr. 2. Rețete

S-ar putea oare compara soluționarea unui conflict cu pregătirea unui platou de gustări? Există rețete miraculoase care te-ar putea face să devii un cordon bleu al diplomației?

Bifează variantele care corespund, în opinia ta, celor mai bune rețete pentru soluționarea unui conflict:

- Să reușești să stabilești a cui este responsabilitatea: există întotdeauna o persoană care se află la originea conflictului și o alta care este victimă.
- Să bați cu pumnul în masă pentru a te face ascultat și a-ți exercita drepturile.
- Să crești presiunea la maximum pentru a ajunge la miezul problemei.
- Să faci tot posibilul pentru a-l face pe celălalt să înțeleagă că nu are dreptate și că nu ești dispus să renunți.
- Să înveți să comunici mai bine: comunicarea rezolvă totul!

- Să cauți cauzele conflictului și să acționezi în funcție de acestea.
- Să te comporti ca și când nu ar exista niciun conflict; în general, acestea se rezolvă de la sine.
- Să lași de la tine: sunt lucruri mai importante în viață.



Comentarii

Câte căsuțe ai bifat? Una? Două? Mai multe? Mi se pare că, în fața unui conflict, ai tendința de a căuta soluții general valabile, ca la o problemă de matematică. Ți-ar plăcea să ți se explice în detaliu cum să faci ca să ieși din această situație. Înțeleg ce cauți, dar cred că ar trebui să-ți corectezi modul de a privi lucrurile. De ce? Pentru că fiecare conflict are particularitățile sale specifice, pentru că fiecare conflict se înscrie în anumite coordonate temporale, se desfășoară într-un anumit spațiu, într-un anumit context social și în prezența unor persoane ale căror atitudini și comportamente nu le putem anticipa niciodată în totalitate. Iar de aici și profunzimea și complexitatea conflictelor. Nu există rețete: un conflict este viu!



Exercițiul nr. 3. Ți-e teamă de conflicte?

Amintește-ți un conflict recent în care ai fost implicat direct și care ți-a provocat un sentiment de anxietate sau de frică. Bifează explicațiile care, în opinia ta, corespund factorilor care ți-au provocat această teamă (sunt posibile răspunsuri multiple).

- Ți-a fost frică să nu se agraveze conflictul și să devină violent.
- Ai dramatizat întreaga situație, ai simțit că e pe cale să se producă o catastrofă.
- Ți-a fost frică să-ți arăți slăbiciunea: dacă o persoană se află într-un conflict, înseamnă că nu este capabilă să se înțeleagă cu ceilalți.
- Nu-ți place să-ți afișezi divergențele: visezi la o lume în care toți oamenii sunt întotdeauna de acord.
- Te-ai simțit vinovat.
- Ți-a fost teamă că vei fi criticat în cercul tău de relații sau că imaginea ta va avea de suferit.
- Ți-a fost teamă de consecințe, de schimbările care ar putea surveni în urma conflictului.
- Ți-a fost frică de ruperea relației și că ai putea fi abandonat.
- Alt motiv:



Comentarii

Dacă ai bifat cel puțin trei căsuțe, foarte probabil îți este realmente teamă de conflicte. Cel puțin simți că nu ești în largul tău și încerci să le eviți. Dar nu-ți face griji: nu este nimic surprinzător în atitudinea ta. Trăim într-o societate care promovează în mod sistematic o imagine negativă a antagonismelor. Un conflict este o potențială suferință; este periculos și semnifică o proastă înțelegere între oameni. Prin urmare, nu este nimic șocant în faptul că ne este teamă de el. Dar știai că în limba chineză cuvântul „conflict” este redat printr-o ideogramă dublă care are în același timp sensul de „pericol” și de „oportunitate”? Dar

dacă ne este teamă de un pericol, ar trebui să refuzăm să profităm de șansa care ni se oferă?

De reflectat

„Nu lucrurile îi tulbură pe oameni, ci opiniile lor despre lucruri.“

Epictet



Exercițiul nr. 4. Mă descurc

Ce-ți inspiră acest desen? Notează-ți răspunsul și, dacă este cazul, propriile experiențe sau comentarii.



Comentarii



Într-un conflict, a-ți dori să ai dreptate cu orice preț, înseamnă adesea a avea dreptatea... celui alt; a-i înfrânge rezistența, a-i nega sentimentele, a nu da ascultare nevoilor sale, a rămâne surd la cererile lui. Cu alte cuvinte, înseamnă, în fond, a nu-i recunoaște dreptul de a fi altfel, de a fi diferit. A gestiona un conflict având o viziune unilaterală asupra relației, blocat în propriile poziții, atrage după sine în mod inevitabil vulnerabilizarea relației și apariția violenței.

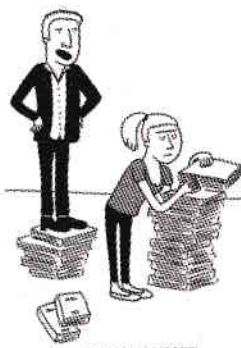


Exercițiul nr. 5. Descoperă definițiile

Iată mai jos cinci cuvinte care ne permit să caracterizăm principalele cinci categorii de conflicte. Știi să le asociezi definițiile¹ care le corespund?

Găsește combinațiile potrivite.

¹ Adaptate după *Nouveau Petit Robert*, ediția din 1996.



1. VALOARE	A. Configurație psihologică ce diferențiază un individ de toți ceilalți oameni.
2. NEVOIE	B. Căutarea unui avantaj personal.
3. PERSONALITATE	C. Conduita cuiva care interpretează un personaj, exercită o influență sau îndeplinește o funcție într-un context social precis.
4. INTERES	D. Ceea ce este adevărat, frumos, bine, conform unor criterii sau judecăți personale.
5. ROL	E. Exigență care apare în mod natural sau în cadrul vieții în societate.



Comentarii

Răspunsurile corecte sunt: **1D; 2E; 3A; 4B; 5C.**

Concret, există cinci tipuri principale de conflicte: conflictele de valori, conflictele generate de nevoi, conflictele de personalitate, conflictele de interese și conflictele de rol.

Conflictele de valori au la bază opoziția între convingeri, principii, concepții sau judecăți divergente și sunt destul de dificil de soluționat.

Conflictele generate de nevoi provin din confruntarea între elementele necesare existenței, care sunt aparent ireconciliabile.

Când două persoane au dificultăți în a se suporta reciproc, fără să existe o cauză reală de dezacord între ele, avem de-a face cu un **conflict de personalitate**. **Conflictele de interese** apar atunci

când mai mulți indivizi caută același tip de avantaj personal fără să ajungă la o înțelegere.

În funcție de contextul în care ne aflăm și de persoanele cu care relaționăm, adoptăm conduite sau modalități de acțiuni foarte diferite. **Conflictul de rol** apare atunci când așteptările unor indivizi nu sunt în concordanță cu comportamentele și atitudinile celorlalți.



Exercițiul nr. 6. Cu ce fel de conflicte avem de-a face?

Întoarceți și citiți câteva exemple de situații conflictuale descrise pe scurt. Poți identifica dacă este vorba de un conflict de valoare, de nevoi, de personalitate, de interes sau de rol?

Notează în dreptul fiecărei situații ce tip de conflict crezi că este prezentat.

1 Ești epuizat. În fiecare seară vecinul de jos face un zgomot infernal în apartamentul său și din cauza asta nu poți să dormi.

Este vorba de un conflict de.....

2 Te-ai certat cu soțul/soția, fiindcă ai uitat de aniversarea căsătoriei. Pentru tine, acest lucru nu are absolut nicio importanță, dar pentru el/ea, da!

Este vorba de un conflict de.....