

CUPRINS:

Introducere

Partea întâi. Puțină conflictologie

Capitolul 1. Ceartă sau conflict?

Capitolul 2. Nepotrivirea de păreri

Capitolul 3. Un conflict constructiv este mai bun decât o „ceartă bună”

Capitolul 4. Strategia și tactica rezolvării conflictelor

Capitolul 5. Stresurile și conflictele

Capitolul 6. Bărbatul și femeia în condiții de stres

Partea a doua. Profilaxia - cel mai bun tratament

Capitolul 1. Cei trei stâlpi ai fericirii familiale

Capitolul 2. Cum să păstrăm dragostea în căsnicie

Capitolul 3. Ce este viața de familie și cum să căpătăm dispoziția sufletească necesară pentru ea

Capitolul 4. Capul familiei și ajutoarea lui. Respectul reciproc

Capitolul 5. Frânele psihologice

Capitolul 6. Comunicarea înseamnă comunitate

Partea a treia Conflictele conjugale

Capitolul 1. De ce suntem diferiți

Capitolul 2. Idealizarea

Capitolul 3. Să rezolvăm conflictele productiv

Capitolul 4. Crizele familiale

Capitolul 5. Adulterul. Gelozia. Despărțirea

Capitolul 6. Iertarea.....

Partea a patra Conflictele familiale

Capitolul 1. Părinți și copii

Capitolul 2. Revolta adolescenței

Capitolul 3. Eternul conflict cu soacrele

Capitolul 4. Părinții noștri

Incheiere. Pace casei voastre!

CAPITOLUL 1. Ceartă sau conflict?

Începutul unei certe e ca năvala apei când se sparge un stăvilă; înainte de a se aprinde, dă-te la o parte! (Pilde 17, 14)

Orice om știe încă din copilărie: conflictele trebuie evitate, nu este bine să te cerți, trebuie să trăiești în pace. Omul a fost zidit de Domnul cu năzuința spre bine, pace și dragoste. Oamenii care se bucură de certuri și tind spre conflicte sunt, slavă Domnului, foarte puțini la număr - și dacă cineva se comportă astfel asta arată că ori este bolnav psihic, ori are foarte mari complexe și traume sufletești. Există și indivizi care ajung foarte des în situații conflictuale și le provoacă în mod frecvent, însă aceștia suferă mult de pe urma problemelor lor de socializare, a incapacității de a se înțelege cu cei din jur. Ei nu stărnesc în mod conștient conflictele, ci în urma lipsei lor de educație, de profunzime, sau a problemelor lor de caracter.

Putem, în general, să trăim fără conflicte, fără ciocniri? Trebuie să tindem spre aceasta, să depunem toate eforturile posibile pentru a evita fricțiunile de tot felul și tensiunea din relațiile cu ceilalți. Sfântul Apostol Pavel spune să păstrăm pacea cu ceilalți oameni, dacă se poate (v. Rom. 12, 18).

Diferențele de idei, nepotrivirea de perspectivă, de vederi între oamenii din oricare grup social (familie, organizație obștească, unitate de producție etc.) sunt inevitabile, și nu e nimic de speriat în asta. Cum se spune, „câte capete, atâtea păreri”. Și Dumnezeu ne-a dat rațiune, limbă, capacitate de a comunica pentru a ajunge la un consens, pentru a cădea de acord în cele mai diverse probleme.

Acum am ajuns la momentul principal al acestui capitol: ce este conflictul și cum să ne comportăm corect în situațiile conflictuale? Este greșit să credem că termenul de „conflict” este sinonim cu cele de „ceartă”, „scandal”, „gâlceavă”, „ciondăneală”. Cuvântul „conflict” este de origine latină. În limba latină, **conflictus** înseamnă „ciocnire”: Un manual de conflictologie pentru instituții de învățământ superior dă următoarea definiție conflictului: „Conflictul este un fenomen social, un mod de interacțiune a oamenilor în condițiile ciocnirii unor păreri, poziții și interese ale lor ce sunt incompatibile, opoziție între două sau mai multe părți legate între ele, dar care își urmăresc propriile scopuri. La baza oricărui conflict se află o situație ce cuprinde ori poziții contradictorii ale părților, ori scopuri contradictorii sau mijloace contradictorii de atingere a acestor scopuri în împrejurările date, ori nepotrivirea dintre interesele, dorințele oponentilor și așa mai departe.”

În continuare, mă voi strădui să dau o explicație mai mult sau mai puțin amănunțită a termenilor indispensabili, de bază, făcând trimitere la literatura de specialitate.

Așadar, conflictul este în primul rând nepotrivire de vederi, ciocnire între puncte de vedere opuse asupra unei oarecare probleme, dar asta nu înseamnă nicidecum că el trebuie să degenereze în ceartă, în scandal. Se poate spune că orice ceartă e un conflict, dar nu orice conflict este ceartă, nici pe departe. Și sarcina noastră principală este cea de a ne învăța să rezolvăm diferendele fără ca discutarea lor să ajungă la ceartă.

CAPITOLUL 2. Nepotrivirea de păreri

Este cumplit de rostit, însă oamenii văd numai ceea ce vor să vadă, fi-aud numai ceea ce vor să audă. (Anna Ahmatova)

Înainte să trec la tema conflictelor familiale, trebuie neapărat să vorbim măcar pe scurt despre ceea ce se află la baza oricărui conflict. Într-o situație conflictuală, părerile, vederile cu privire la o problemă dată a doi sau mai mulți oameni aflați în interrelație se ciocnesc, și părțile aflate în conflict sunt, de regulă, convinse de propria dreptate absolută (cel puțin la început).

Conflictele au însoțit omenirea de-a lungul întregii istorii a existenței sale. Nu numai cronicile istorice abundă în descrieri de conflicte. Această temă a fost abordată de un număr uriaș de studii și de opere de artă. Există multe proverbe, zicători, maxime care vorbesc despre nepotrivirea de păreri și de vederi: „Fiecare privește din clopotnița sa”, „Câte capete, atâtea păreri”, „Câte bordeie, atâtea

obiceie”, „Sătulul nu crede flămândului”, „Mai aproape este pielea decât cămașa” și așa mai departe. Sunt multe operele literare care nu doar în conținut, ci chiar și în titlu ridică problema conflictului: de pildă, *Cum s-a certat Ivan Ivanovici cu Ivan Nichiforovici* a lui Gogoi sau cunoscutul roman *Părinți fi copii* al lui Turgheniev. Ideea romanului este tocmai aceea că generația mai în vârstă și tineretul au perspective absolut diferite asupra vieții și că asta duce la conflictul intergenerațional.

Situațiile conflictuale ne însoțesc și în viața de zi cu zi. La unii ele se întâmplă foarte rar, la alții – des, însă oricum trebuie să fim cu roții pregătiți pentru ele.

Iată un caz real din viața de zi cu zi. Odată, lăsându-mă momit de vorbele dulci și de promisiunile generoase a doi lucrători din însoțita Basarabie, i-am angajat să construiască o anexă din bârne la casă. Au cerut un preț chiar foarte modest, și am bătut palma – dar iată cum uităm, prieteni, lecțiile clasicilor, căci a ieșit ca în cunoscuta poveste a lui Pușkin: „Nu trebuia, popo, s-alergi după ieftinătate!” Apropo, cuvântul „popă” a căpătat caracter depreciativ numai în timpul comunismului. Ei bine, lucrătorii mei au făcut treaba și chiar s-au încadrat în termenul promis, dar cu o mulțime de probleme de finisaj, pe care a trebuit să le îndrept eu. Acesta n-a fost însă nici pe departe cel mai neplăcut lucru. Basarabienii – neținând cont, după toate aparențele, de condițiile climatice locale, după ce au clădit pereții n-au început să pună acoperișul, ci s-au apucat imediat de podea: au pus așa-numita „dușumea oarbă”, stratul termoizolant, și deasupra au bătut în cuie pardoseala din scânduri. Când s-au apucat de acoperiș, a început să toarne cu găleata, iar ploaia a ținut o săptămână întreagă... Obosiți și furioși, constructorii au terminat totuși lucrarea, însă dușumeaua a fost iremediabil stricată. Apa se infiltrasă prin crăpături și îmbibase stratul termoizolant. Umezeala nu se putea scurge, fiindcă dedesubt fuseseră puse deja ruberoidul și „dușumeaua oarbă”. Descoperind acest fapt regretabil, le-am făcut lucrătorilor observație, invitându-i să desfacă dușumeaua și să înlocuiască stratul termoizolant. Această cerere, legitimă din punctul meu de vedere, a fost întâmpinată cu mare indignare de constructori. Aceștia au spus că ei n-au nici o vină că a plouat toată săptămâna și le-a stricat treaba, că este un caz de forță majoră. Deși n-au folosit direct acest termen și probabil că nici nu îl cunoșteau, pentru ei era evident că nu puteau ține piept stihilor. Faptul că trebuia să pună mai întâi acoperișul nu le trecuse prin cap nici măcar o clipă. Și este de înțeles, căci în Basarabia băntuia de câțiva ani seceta și vara aproape că nu ploua. Situația era agravată de faptul că le plătisem deja constructorilor toți banii – dar, slavă Domnului, totul s-a terminat cu bine: după îndelungi discuții în contradictoriu, aceștia au fost de acord să refacă dușumeaua, deși pentru rezolvarea acestui conflict s-a pierdut o grămadă de timp și nervi.

Din acest exemplu se vede că situațiile de conflict apar în urma perspectivelor diferite ale părților asupra problemei apărute. Până la un anumit moment, oponentii sunt convinși că poziția lor este absolut corectă și își exprimă dezacordul cu poziția celeilalte părți. În mod constant devenim, dacă nu participanți, cel puțin martori ai unor situații provenite din lipsa de înțelegere reciprocă a părților, din lipsa dorinței de a pătrunde în esența problemei și de a înțelege cealaltă parte. Situații de acest gen au loc foarte frecvent la piață, în magazin, în alte sfere de deservire. De pildă, multora le este familiară situația următoare: un pasager se suie în maxi-taxi, dă banii și așteaptă restul de la șofer, însă șoferul este atât de obosit după o zi de muncă, încât îl lasă memoria și nu numai că nu îi dă pasagerului restul, ci atunci când acesta îi amintește de bani îl acuză că vrea să meargă fără bilet, susținând că nu a primit de la el vreun ban. Începe un schimb de vorbe tari, și în scurtă vreme se trece la „jocuri intraductibile de cuvinte”. Avem de-a face cu o greșită percepere și înțelegere de către participanții la conflict a situației de ansamblu și a poziției oponentului. În cazul dat, foarte utilă ar fi pentru stabilirea adevărului și stingerea incidentului intervenția unei terțe părți, care să joace rol de arbitru. Acest rol ar putea fi jucat de alți pasageri din maxi-taxi, Aceștia pot da mărturie că pasagerul nedreptățit a plătit într-adevăr prețul călătoriei, și atunci lucrurile reintră în normal. Uneori, pentru rezolvarea unei situații tensionate este absolut indispensabilă asistența unei terțe părți, pe când alteori e chiar de nedorit. Totul depinde de situația concretă.

Nepotrivirea de păreri, de vederi, și ciocnirile care apar în urma ei între oameni se nasc în general din deosebiriile dintre oameni – deosebiri de experiență de viață, de caracter, de sex, de vârstă, de

poziție socială și multe altele. După cum spunea Cehov, „în fiecare dintre noi sunt mult prea multe șuruburi, rotite și supape ca să putem judeca unul despre altul după prima impresie ori după două-trei indicii exterioare”. Ca atare, într-o dispută, într-o ciocnire principalul este să ne străduim să pătrundem în mintea oponentului nostru, să ne punem în locul lui, să încercăm să înțelegem ce gândește el cu privire la chestiunea dată și cum vede el situația. Deși se spune că nimeni nu știe ce-i în sufletul altuia, totuși putem să ne „dăm jos din clopotnița” noastră și să ne străduim să ne „punem în pielea” celuilalt, să-i înțelegem puțin psihologia, fiindcă deznodământul situației conflictuale depinde de măsura în care vom reuși acest lucru. Aristotel, în tratatul său *Politica*, indica deja inegalitatea și deosebiriile dintre oameni ca pricină a conflictelor. El vedea sursa diferendelor, conflictelor, în inegalitatea de avere și de onoruri, precum și în obrăznicie, frică, desconsiderare, intrigi, diferențele de caracter, excesiva înălțare a unora și înjosire a altora (deși el are în vedere mai mult inegalitatea socială decât obișnuitele deosebiri dintre personalitățile diferiților indivizi).

Conflictul înseamnă neînțelegere. Dacă într-o anumită privință celălalt nu seamănă cu noi, îl înțelegem greșit. Aceasta poate provoca ciocniri, confruntări. Bogatul îl înțelege prost pe cel sărac, ca în cunoscuta anecdotă: „De ce ești așa de slab? N-ai mâncat de zece zile, zici? Păi trebuie să te forțezi, măi omule, și să mănânci.” Sănătosul îl înțelege prost pe cel bolnav până când nu se îmbolnăvește la rândul său. Grasului i se pare că slabul mănâncă foarte puțin și că nu face decât să se chinuie; slabul consideră că grasul e prea hulpav și își zdruncină sănătatea. Un exemplu foarte pregnant este cel al credinciosului și necredinciosului. Iată o situație destul de obișnuită: unul dintre soți a venit la credință, merge la biserică, se roagă, celălalt – nu. Pentru credincios, biserica este a doua casă, se bucură să meargă la biserică, să se roage, să asculte cântările bisericesti, totul îi este limpede și apropiat sufletește, nu-i este greu să stea în picioare câte două-trei ore la slujbă. Îi este chiar greu să stea de vorbă cu oamenii neîmbisericiți: interesele acestora, temele pe care le discută li se par plicticoase, prea pământești. Pe când necredinciosul, dimpotrivă, nu înțelege ce fac credincioșii cu orele în biserică, unde nu înțelegi nici un cuvânt din slujbă, unde e înghesuală, înăbușitor și nu poți să te așezi. fiindcă biserica