



# NASILJE IN REŠEVANJE KONFLIKTOV

Ljubljana, 2016

## UVOD

Ljudje smo del ožjih in širših skupnosti, v katerih obstajajo bolj ali manj definirana pravila, katero vedenje je dopustno in katero ne. Tako kot se spreminja družba in način življenja, se spreminjajo tudi pravila skupnega bivanja. Kvaliteto življenja in odnosov navadno povezujemo s tem, kako lahko uresničujemo svoje potenciale, živimo polno življenje v pristnem stiku z drugimi. Kadar je v odnosu prisotno nasilje, se žrtvi bistveno zmanjšata občutek varnosti ter kvaliteta življenja, zaradi česar je oškodovana na vseh življenjskih področjih.

## KAZALO

UVOD.....	2
VRSTE IN VZROKI NASILJA.....	4
VRSTE.....	4
A) Fizično.....	4
B) Verbalno.....	4
C) Socialno.....	4
D) Psihično.....	4
VZROKI.....	4
KONSTRUKTIVNO REŠEVANJE PROBLEMOV.....	6
Spoštovati moramo drugačnost.....	6
Konstruktivno reševanje konfliktov.....	6
Rezultat konflikta naj bo zadovoljstvo obeh strani.....	6
Jasno moramo izraziti kaj si želimo.....	6
Začutiti moramo svoja čustva in občutke ter jih izraziti.....	6
Proaktivno delovanje.....	7
MOJ PRIMER USPEŠNO REŠENEGA KONFLIKTA.....	7
ZAKLJUČEK.....	8

## VRSTE IN VZROKI NASILJA

### VRSTE

#### A) Fizično

- porivanje, suvanje, brcanje, davljenje,
- sem sodi tudi spolno nasilje

#### B) Verbalno

- zbadanje, posmehovanje, žaljenje (pripombe glede spola, rase ali veroizpovedi, opazke o videzu, telesni teži ali bolezenskih stanjih)

#### C) Socialno

- izključevanje iz aktivnosti, ignoriranje, širjenje laži in opravljanje

#### D) Psihično

- grozeči pogledi, zasledovanje, grožnje

### VZROKI

VZROKI za nasilje so pogosto večplastni. Do njega ponavadi ne pride zaradi enega samega vzroka, denimo družbe, zabave ali okolja, temveč zaradi številnih dejavnikov. V nadaljevanju navajamo nekatere od njih.

- Brezup: Včasih se ljudje zatečejo k nasilju, ker jih drugi zatirajo, so žrtev diskriminacije, ker so družbeno izolirani ali ekonomsko ogroženi oziroma menijo, da nimajo nadzora nad svojim življenjem.
- Vpliv množice: Kot lahko pogosto opazimo na športnih prireditvah, so ljudje takrat, ko so v skupini oziroma množici, bolj nagnjeni k neprimernemu vedenju. Zakaj? V knjigi Social Psychology piše, da se ljudje takrat »manj zavedajo svojih moralnih meril in da je veliko več verjetnosti, da se bodo na izzivanje odzvali nasilno ali agresivno«. Takšni posamezniki, kot piše v neki drugi publikaciji, lahko postanejo marionete brez lastnega uma in izgubijo »vsakršen občutek za družbeno odgovornost«.

- Sovraštvo in ljubosumje: Prvi dokumentirani umor v človeški zgodovini je zagrešil človek po imenu Kajn. Kajn je umoril svojega brata zaradi sovraštva, ki je izviralo iz ljubosumja. To je storil, čeprav ga je Bog posvaril, naj nadzoruje svoja čustva, in mu obljubil, da ga bo blagoslovil, če bo tako ravnal. Iz tega vidimo, da so resnične naslednje svetopisemske besede: *»Kjer sta namreč ljubosumnost in prepirljivost, tam sta tudi nered in vsakršna hudobnost.«*
- Zloraba alkohola in drog: Zloraba takšnih substanc ne ogroža samo človekovega fizičnega in psihičnega zdravja, temveč tudi ovira delovanje nadzornih centrov v možganih. Zato je človek, ki je pod vplivom takšnih substanc, bolj nagnjen k nasilnemu vedenju in se na izzivanje odziva bolj agresivno.
- Neučinkoviti pravosodni sistemi: *»Ker se obsodba hudega dejanja ne izvrši hitro, postane srce človeških sinov odločeno delati húdo,«* piše v Pridigarju. Slabi, nesposobni ali podkupljivi sodni sistemi posredno ali neposredno spodbujajo k nasilju.
- Kriva religija: Religijo pogosto povezujejo z nasiljem, med drugim s sektaškim nasiljem in terorizmom. Vendar za to ne gre kriviti le verskih fanatikov. V obeh svetovnih vojnah so se člani glavnih religij – *»krščanskih«* in nekrščanskih – pobijali med seboj, pogosto z blagoslovom svojih verskih voditeljev. Takšno vedenje žali Boga.

Ali je v današnjem svetu sploh mogoče postati miroljuben, ko pa obstaja toliko dejavnikov, ki spodbujajo k nasilju oziroma ga povečujejo?

## **KONSTRUKTIVNO REŠEVANJE PROBLEMOV**

Konflikte moramo razumeti, obvladati in reševati.

### **Spoštovati moramo drugačnost**

Poskrbeti moramo, da se naš sogovornik počuti sprejetega, slišanege ter varnega. Tudi v konfliktni situaciji. Konflikt je nekaj drugega kot nasilje. Konflikt je soočanje nasprotnih in interesov, kar je normalna zadeva. Pomembno je, da človeka sprejmemo in se do njega spoštljivo vedemo tudi, če nas kdaj njegovo vedenje čudi. Ljudje smo različni. Nobenega smisla nima ugotavljati, kdo ima bolj prav.

### **Konstruktivno reševanje konfliktov**

Konstruktivno, ciljno reševanje konfliktov je zdravo in koristno. Potrebno se ga je le naučiti. Dobro rešeni konflikti poglobijo odnose. Za konfliktno situacijo ali stanje velja: če menim, da nisem jaz tisti, ki bi lahko prispeval nekaj k temu, da bo konflikt rešen, potem sem tisti, ki ga pomaga ohranjati. Naredite prvi korak. Princip sodelovanja obeh strani je ključen pri uspešnem reševanju konfliktov.

### **Rezultat konflikta naj bo zadovoljstvo obeh strani**

Zmagam – zgubiš način rešitve konflikta povzroča strah, žalost in jezo, kar slabo vpliva na odnos. Smisel reševanja konflikta je doseči dogovor ali kompromis, da se bosta oba v odnosu počutila bolje. Na dolgi rok je najboljši način rešitve zmagam: zmagaš.

### **Jasno moramo izraziti kaj si želimo**

Pogovor moramo usmerjati na to kaj želimo in pričakujemo in ne na to, česa ne želimo in ne pričakujemo. Namesto, da rečete »O tem se zdaj ne bova pogovarjala,« recite raje: »Predlagam, da se sedaj do konca pogovoriva o temi, ki sva jo odprla, kasneje pa se lahko tudi o tej, ki ste jo sedaj omenili«. Drugim na ta način jasno nakažemo, kaj želimo in jim damo vedeti, da smo zainteresirani za rešitev. S tem pristopom se držimo pogovora o problemu, zaradi katerega smo pogovor načeli in ne vpletamo drugih problemov, ki pozornost preusmerijo drugam.

### **Začutiti moramo svoja čustva in občutke ter jih izraziti**

Izraziti moramo svoje občutke in čustva. Teh nihče ne more zanikati in tudi sami moramo dosledno sprejemati čustva drugih. Čustva enostavno so, ne moremo jih uničiti. Vsa so dobra, ker nam govorijo o tem, kako na nas vplivajo nekateri dejavniki. Govorimo o prijetnih in manj prijetnih čustvih in ne o pozitivnih in negativnih. Vsa so dovoljena ter so del nas. Vredno se jih je naučiti izražati na sprejemljiv način. Vedenje je možno dokaj hitro spremeniti

z našo odločitvijo, čustev pa ne. Pojavijo se iznenada. In ko se pojavijo, so pač tam. Zanimivo je, če čustva in občutke sogovorniku opišemo v obliki simptoma. Ko se npr. pojavi čustvo jeze in užaljenosti z občutkom teže v želodcu, rečemo: »Ob tej vaši izjavi se mi je pojavila težka kepa, ki jo čutim v želodcu. Res je težka. Verjetno je tako težka, ker z izjavo pretiravate. Bi se lahko prosim pogovarjala o dejanskem stanju?« Včasih deluje kakšnemu moškemu to opisovanje simptomov otročje. Njegova stvar in izbira. Je pa zanimivo, da ta pristop zelo deluje. Zakaj? Ker opisuje konkretno zaznavanje, ki je razumljivo vsakomur. Če komu rečete: »Sedaj ste me pa ujezili in užalili!«, drugi nima točne predstave o tem, kako to doživljate.

### **Proaktivno delovanje**

PROAKTIVNO oziroma VZGIBNO delovanje je povzročanje premikov in ne čakanje, da se bo kaj zgodilo samo od sebe. Proaktivne osebe večino svoje energije in časa namenijo zadevam na katere imajo vpliv. To so:

- njihove misli,
- njihova čustva
- njihovo vedenje in neposredno delovanje.

### **MOJ PRIMER USPEŠNO REŠENEGA KONFLIKTA**

Z znanko sva imeli argument. Najini mnenji sta si bili različni, glede nekega fanta. Takrat sva se usedli, povedali kaj naju moti ter skupaj prišli do mnenja, ki je ustrezal obema, potem ko sva se pogovorili. Najin spor je bil pozabljen ter rešen. Obe sva bili zadovoljni po pogovoru.

## **ZAKLJUČEK**

Svoje mislim, čustva in delovanje moramo usmeriti v to, kar si želimo, da bi bil dolgoročen cilj sestankov, pogajanj, dorovorov in razgovorov. S tem boste konflikte omejili na minimum.