



PËRMBLEDHJE  
KOMPENDIUMI

## Konteksti

Duket se ekziston një fushë universale (dhe pothuajse e përjetshme) e konfliktit dhe polarizimit në të cilën e gjithë njerëzimi ndërvepron në mënyra specifike. Gjithçka në këtë botë është e mbushur dhe nxitet nga tregime dhe rrëfime: jeta personale, identitetet, ndërveprimet, ekonomia, feja, kulturat, etj. Rrëfimet dhe historitë luajnë një pjesë të rëndësishme në shoqëri. Ato mund ta bëjnë një individ, një komunitet, një sistem vlerash por - siç duket - ata gjithashtu mund ta ulin atë, pasi efektet e polarizimit provojnë herë pas here.

Aktualisht nuk ka pothuajse asnjë çështje që tregon palët kundërshtare: qytetari kundër qeverisë, vendasit kundër emigrantit ose refugjatit, aktivistët e mjedisit kundër biznesit të madh, demokratët kundër autokratëve, te varferit kundër te pasurit, etj. Jemi ne kundër tyre.

Për më tepër, ngritja globale e populizmit, nacionalizmit dhe izolacionizmit - të gjitha duke nxitur konflikte dhe polarizime - duket se çojnë në një përçarje dhe tjetërsim gjithnjë në rritje, një ndjenjë në rritje të pabarazisë dhe padrejtësisë, e cila jo vetëm që prek individët dhe grupet, por edhe kombet. Diskurset krijojnë një hendek të madh midis ‘vlerave’ të përbashkëta që njerëzit pretendonin të përqafojnë.

Mediat sociale dhe temat e tyre në trend janë bërë virtuale për “të vërtetën” kundrejt “së vërtetës”. Dhe duke dalë nga interneti, mbështetësit e teorisë së konspiracionit të ekstremit të djathtë “QAnon” gjithnjë e më shumë edhe në mënyrë agresive po e bëjnë veten të dëgjuar në botën reale. Teoritë e konspiracionit - nga e djathta ekstreme si dhe e majta ekstreme - dalin më shpesh në reagim ndaj ngjarjeve që janë aq të mëdha, sa njerëzit nuk besojnë ose nuk mund ta kuptojnë atë ngjarje, Pandemia Covid-19 që shpërtheu në fillim të vitit 2020 hyn në atë kategori dhe shërben si një çadër nën të cilën teori të ndryshme dhe të vërteta alternative bashkohen dhe nxisin radikalizimin.

Pranë mediave dixhitale, zemërimi gjen edhe aleatin e saj në televizion, në bisedat që kërkojnë konflikte që bëhen një fazë për ata që janë në skajet ekstreme, me moderatorët “sqarues” që



ushqejnë polarizimin me vetëdije ose në mënyrë të pavetëdijshme. Ligjet kundër urrejtjes, gjuhës së urrejtjes dhe diskriminimit ishin dhe janë akoma të vështira për t'u zbatuar dhe varen nga vullneti i mirë i drejtësisë kombëtare. Rekomandimet e politikës evropiane janë të drejta dhe nuk janë ende detyrime të lehta.

Sidoqoftë, dhe kjo mund të jetë “rreshtimi i argjendte”, historia dhe kohët e tanishme tregojnë se njerëzimi është më elastik ndaj anës së errët, konflikteve, polarizimit dhe krizave nga sa shumë duan të besojmë. Pas katastrofave, shumica e njerëzve tregojnë veten e tyre altruiste dhe merren urgjentisht me kujdesin për veten dhe ata përreth tyre, të huajt dhe fqinjët, si dhe miqtë dhe të dashurit e tyre. Pas dekadave të hulumtimit të përpiktë sociologjik mbi sjelljen në katastrofa të njerëzimit, kanë deshmuar këtë sjellje të njerëzimit.

Në kohë krizash, konfliktesh dhe polarizimesh, mund të paguajmë të ndërtojmë mbi këto dhe histori të ngjashme për gjetjen e bazave të përbashkëta për një të ardhme të përbashkët dhe një bashkëjetesë të qëndrueshme dhe të sigurt.

Mund të jetë që kriza aktuale e pandemisë ofron shansin për të ndryshuar sistemet dhe narrativat e sistemit, duke i rikonstruktuar ato.

Besimi në të mund të mbetet prapa, dhe ky ishte motivi prapa projektit “Ground Common, Common Future” (CGCF). Nëse i kuptojmë shkaqet dhe drejtuesit e konfliktit dhe polarizimit, mund të jemi në gjendje të iniciojmë dhe mbështesim ndryshimin e dëshiruar.

## **Kapitulli 1 – Tregim historish**

Tregimet dhe rrëfimet burojnë nga nevoja dhe përvoja të ndryshme, por më së shumti nga nevoja jonë për të kuptuar dhe mirëkuptuar. Marrja e kuptimit është mënyra se si ndërtojmë, kuptojmë dhe mirëkuptojmë ngjarjet, marrëdhëniet (njerëzore) dhe unin.

Ideja e tregimit ka filluar me mënyrën se si ne e përjetojmë mjedisin e pasur me të dhëna dhe shpesh kërcënuese rreth nesh: natyra dhe fenomenet e saj. Njeriu evoluoi një mendje mimike, që do të thotë një grup kapacitetesh që i mundësuan atij të përfaqësojë dhe komunikojë (“mimesis”), duke përdorur shprehje si tregimi, gjesti, qëndrimi, lëvizja, tingulli vokal. Dhe atëherë ishte momenti kur filluam t'u jepnim emra gjërave, dukurive natyrore dhe emocioneve. Gjuha bëri të



mundur që ne filluam të shikojmë botën për të treguar në lidhje me të. Që nga fillimi i gjuhës, historitë formuan mënyrën se si ne e kuptojmë botën. Tregimet - veçanërisht në tregimin oral të tregimeve - na lejojnë të i përjetojmë dhe të shprehim emocionet, na angazhonë ne dhe mund të kërkojmë mirëkuptim dhe ndjeshmëri me të tjerët.

Kapaciteti për të shpikur histori (trillime), veçanërisht histori që nxjerrin në pah agjentët si shkaqe të ngjarjeve, çuan në mit dhe fe, dhe forma të tjera të lidhjes dhe bashkëpunimit brenda grupit.

Historia gojore dhe tregimi gojor janë (ende) një pjesë integrale e shoqërisë njerëzore. Tregimi me gojë mund të ndahet në tre kategori: Rrëfim spontan bisedor, rrëfim i nxjerrë dhe tregim zyrtar - në mjedisin e fundit historitë tregohen nga një tregimtar i trajnuar dhe / ose profesionist. Në të gjitha kategoritë, tregimi me gojë është tregimi dhe transmetimi i një historie reale ose imagjinare para një dëgjuesi, në të njëjtin vend, në të njëjtën kohë.

Ne i referohemi *Rrëfimit të Zbatuar me Gojë* kur tregimtari ka një qëllim specifik me historitë. Një shembull do të ishte puna me grupe në zonat e konfliktit: të ftohen për të shkëmbyer përvoja (qoftë edhe në një mënyrë të thjeshtë) dhe për t'u dëgjuar, duke u bërë të vetëdijshëm se çfarë është një histori (kuptimi dhe mirëkuptimi), dhe të kuptuarit e ndikimit të kësaj për veten dhe të tjerët mund të çojnë në një hap të madh në vetëbesimin dhe në komunikimin e ndërsjellë.

Ndikimi neurologjik i tregimit e mbështet dhe vërteton sa më shumë. Kur dëgjojmë një histori, nuk janë aktivizuar vetëm zonat gjuhësore në trurin tonë, por edhe zonat motorike, sensuale dhe vizuale. Puna e bërë së fundi tregon se i njëjti rrjet i trurit aktivizohet në kujtesë, imagjinatë dhe planifikim paraprak, marrje perspektive dhe skenare sociale dhe sugjeron që ne të kombinojmë në mënyrë fleksibile elemente të kujtesës episodike në mënyrë që të planifikojmë për të ardhmen, veçanërisht në kontekstin social.

## **Kapitulli 2 - Cilësitë e historisë dhe strukturat e historisë**

Këtu ne hedhim një vështrim në cilësitë dhe efektet konstruktive (funktionale) të historive, të cilat janë (për të përmendur disa): frymëzimi, imagjinata, ruajtja e kujtesës, njohuria dhe



transferimi i informacionit, lidhja e njerëzve, ngushëllimi, shërimi, argëtimi, fejesa, (krijimi) i respektit reciprok, marrja e perceptimit (ndjeshmërisë), (krijimi i) vlerave (sistemet e vlerave), veprimi (iniciativa), planifikimi, strategjia, parashikimi (i ngjarjeve, veprimeve). Sidoqoftë, duhet të jemi të vetëdijshëm për efektet shkatërruese të historive, të tilla si nxitja e frikës, urrejtjes, zemërimit ose diskriminimit.

Përveç kësaj, shumë nga funksionet e tregimeve mund të interpretohen gjithashtu **si qëllime**. Duhet të jetë i vetëdijshëm kur punoni me njerëzit dhe historitë e tyre. Pothuajse gjithmonë ekziston një qëllim kur tregojmë një histori, ai mund të jetë me qëllim të mirë dhe, nga ana tjetër, mund të jetë me qëllim të keq. Gjithashtu, ndonjëherë qëllimet e tregimtarit mund të keq interpretohen- dhe shpesh me qëllimin më të mirë ai ose ajo jep një histori që çon interpretimin e dëgjuesve (dhe kuptimin e saj) në drejtim të gabuar.

Një nga tiparet më të habitshme të një historie është **struktura e saj**. Historitë duket se i përgjigjen nevojës sonë për organizimin e të dhënave dhe informacionit në struktura kuptimplota. Ne ndoshta jemi tashmë “të lidhur” evolucionarë për njohjen e një historie: *një strukturë historie është një kod kulturor në të cilin kemi lindur*.

Ne paraqesim pamje të shumëfishta të strukturës së tregimeve, dhe ato kanë ngjashmëri. Struktura më e zakonshme dhe universale është historia tradicionale e quajtur **përrallë popullore**. Ajo përfshin kontekstin (vendosja dhe personazhet, gjendja aktuale), pika e kthesës (kriza ose problemi, fillimi i historisë), veprimi (sesi njerëzit në histori i përgjigjen problemit, përfshirë komplikimet, vështirësitë e mëtejshme, sfidat), përmbysja / transformimi ( ndodh diçka që nxit ndryshimin dhe / ose transformimin) dhe zgjidhjen (rezultati i tregimit, ndonjëherë 'moralit' ose 'të mësuarit').

Karakteristika më kryesore e historive është se ato gjithmonë përfshijnë ndryshime (d.m.th. krizë, por edhe transformim). Diçka (e tmerrshme) “papritmas” ndodh dhe duhet të ndryshojë dhe të shëndërrohet në një situatë të preferuar.

I ngjashëm me përrallën popullore dhe me një strukturë rrethore është **Udhëtimi i Heroit**. Shumë epepe janë analizuar dhe krahasuar përmes saj. Ajo thekson udhëtimin e protagonistit brenda dhe



përmes një territori të panjohur paraprak, i cili mund të (në kuptimin material) të sigurisht një territor i panjohur “ose armiqsor” por (në kuptimin shpirtëror) edhe vetvetiu. Udhëtimi i Heroit mund të jetë episodik: protagonist mbizotëron dhe kthehet me një mësim që mund ta ndajë edhe me të tjerët, por ai në një moment të caktuar mund të përballet me një sfidë të re, e cila e detyron atë të fillojë udhëtimin.

**Modeli aktantial** ofron një strukturë për të analizuar veprimin që ndodh në një histori, qoftë reale apo trilluese. Ai përfshin gjashtë aktorë: subjekt (hero / protagonist), subjekt / objekt (i kërkimit), dërgues (dashamirës i cili fillon kërkimin), marrës (përfitues), ndihmës (person ose mjet) dhe kundërshtar (horr). Pa kontributin e secilit aktant historia mund të jetë e paplotë, aktantët janë elemente integrale strukturore.

Një aplikim interesant i këtij modeli është “*marrja e perspektivës*”: treguesi mund të zgjedhë të tregojë historinë nga këndvështrimi i aktorëve të ndryshëm dhe madje të hidhet nga një perspektivë në tjetrën, gjë që ne e konsiderojmë të dobishme kur punojmë me palë në konflikt.

**Alegoria dhe metafora** mund të ndihmojnë kur bëhet fjalë për të kuptuar tema komplekse ose delikate, dhe për të kuptuar njëri-tjetrin ata flasin gjuhën e tregimit. **Alegoria** përdor një histori të tërë për të shprehur një ide për të dhënë mësim (p.sh. Fermë Kafshësh). **Metafora** përdor një fjalë ose një frazë për të përfaqësuar një ide. Metafora konjitive është një aftësi e brendshme. Me të përshkruajmë një fushë abstrakte, komplekse (domeni i synuar) në terma të një fushe të njohur (domen burimi). Shembuj (synimi <burimi) janë për shembull: Dashuria <udhëtimi, migrantët <buburrecat, shoqëria <pema, etj. *Metaforat* mund të jenë ndryshues të fuqishëm të historive, ato mund të krijojnë një filtër përmes të cilit individët mund të shohin realitetin e tyre. Një shembull i frikshëm mund të jetë krahasimi i migrantëve me buburrecat - de-humanizimi lejon ‘shfarosjen’.

### **Kapitulli 3 – Tregimet narrative, historitë dhe “të tjerat” tregime dhe histori**

Në jetën e përditshme ndonjëherë ka konfuzion në lidhje me atë që është ‘narrative’ dhe çfarë ‘histori’. Në këtë kapitull ne konsiderojmë interpretimet e këtyre koncepteve, dhe mënyrën se si funksionojnë të gjitha për të krijuar kuptim.



**Pikëpamja strukturaliste** dallon rrëfimin, historinë dhe ligjërimin, ku rrëfimi ka dy pjesë: historinë dhe ligjërimin. Në një rrëfim historia është “çfarë” (p.sh. ngjarje, personazhe, veprime) dhe ligjërimi është “si” (shprehja / interpretimi i historisë).

**Pikëpamja formaliste** përdor dy terma brenda një narrative: fabula (përbërësit themelorë të historisë, shumica e ngjarjeve që lidhen me rrëfimin dhe komplotin (historia siç tregohet në të vërtetë, që lidh ngjarjet). Fabula është ajo që në fakt ka ndodhur, komplot është mënyra sesi lexuesi / dëgjuesi bëhet i vetëdijshëm për atë që ka ndodhur. Ngjarjet dhe aktorët (përbërësit e historisë) janë të vetëm dhe diskret, por në rrëfim ata priren të jenë të lidhur me njëri-tjetrin.

Terapia narrative propozon që historitë që kryesisht përbëhet nga dy peizazhe - një peizazh veprimi dhe një peizazh ndërjegjeje. Peizazhi i veprimit është "materiali" i historisë (çfarë mund të përshkruhet si (ndoshta) "i njohur", dmth. fakte, sjellje, kontekste) dhe është i përbërë nga sekuenca e ngjarjeve (veprimet, mjediset, personazhet) që bëjnë lart komplotin dhe temën themelore (fabulën).

*Peisazhi i ndërjegjes* përmban vetëdijen e protagonistëve dhe përbëhet nga reflektimet e tyre mbi ngjarjet e peizazhit të veprimit - domethënia e tyre për këto ngjarje dhe konkluzionet dhe reflektimet e tyre (dhe dmth dëshirat, shpresat, vlerat) rreth karakterit dhe identitetit të tjerëve në këto ngjarje, qoftë në një kontekst imagjinar ose personal (shoqëror).

Përveç kësaj, ekziston edhe çështja e koherencës. Personazhet narrative duhet të qëndrojnë nga një ngjarje në tjetrën. Nëse nuk e bëjnë këtë, duhet të ndodhë ndonjë shpjegim (i fshehtë ose i hapur). Nëse në një histori personale një tregimtar ndryshon nga historia e tij personale dhe vazhdon me historinë e, për shembull, xhaxhait të tij, ky ndërrim identiteti mund të jetë konfuz. Pra, duhet të funksionojë një parim i koherencës.

Një këndvështrim tjetër drejt rrëfimit dhe historisë vjen nga konstruktivizmi shoqëror, teoria që përvoja jonë e botës (pjesërisht) ndërtohet nga proceset shoqërore që varen nga shoqëria në të cilën jetojmë. Si e përjetojmë dhe e emërtojmë realitetin, varet nga normat dhe vlerat që zbatohen në një shoqëri të caktuar. Këto të ashtuquajtura ligjërime mbizotëruese ose rrëfimet mbizotëruese përcaktojnë kufijtë midis asaj që është “normale” dhe e dëshiruar dhe asaj që është



“jo normale” (p.sh. e bardha / e zeza, muslimani / pabesimi, hetero / homoseksuali, etj), dallimet e caktuara të cilave një shoqëri u jep rëndësi nuk do të ishin dallime natyrore, por ndërtime të negociuara shoqërore të cilat, përveç kësaj, favorizojnë disa pabarazi të pushtetit. Këtu, rrëfimet krijojnë “universe simbolike”, një grup besimesh që synojnë të bëjnë një strukturë të institucionalizuar ('burrat nuk qajnë') ose një lloj tjetër diskursi (një narrativë dominuese - të gjithë muslimanët janë terroristë) të besueshme dhe të pranueshme.

Në një nivel individual ne gjithashtu strukturojmë (ose lidhim) histori (ose ngjarje të thjeshta) në një rrëfim që “ka kuptim” dhe na jep kuptim. Ky mund të jetë një nga rrëfimet tona jetësore “personale, për shembull “ Unë jam i ngathët” (kjo është arsyeja pse gjithmonë pushohem nga puna), i mbështetur nga ngjarje ose histori të ngathtësisë. Këto rrëfime mund të bëhen aq dominuese sa që individët mund të dështojnë të shohin (më mirë) alternativa.

Siç u përmend më parë, ekziston lufta midis “*dritës*” dhe “*errësirës*”. Tregimet (dhe rrëfimet) gjithashtu **kanë një anë të errët**, dhe kështu gjithashtu ndikime shkatërruese si urrejtja, zilia, diskriminimi, stigmatizimi, dominimi, manipulimi, etj. Prandaj, ato mund të përdoren ose përdoren për të krijuar distanca midis mendimeve. Besimet aktuale sugjerojnë që këto janë histori më të fuqishme, ‘tërheqëse’ (disa media dhe ndjekësit e tyre duket se i shijojnë ato), dhe ato mund të jenë përçarëse dhe destabilizuese, duke krijuar asimetri gjymtuese.

Rrëfimet mbizotëruese (dhe diskutet shoqërore) mund të na formësojnë dhe ne priremi të besojmë se forma është e përhershme dhe pastaj individët duket se mendojnë se është e pamundur të ndryshosh. Nëse këto narrativa bëhen shumë mbizotëruese, ato marginalizojnë grupe brenda shoqërive dhe ua heqin plotësisht lirinë e zgjedhjes.

#### **Kapitulli 4 - Konflikti, polarizimi, pajtimi dhe transformimi**

Ky kapitull i gjerë përqendrohet në pikat thelbësore të shqetësimit të projektit *Toka e përbashkët, E ardhmja e përbashkët*. Ai ilustron konceptet dhe modelet e konfliktit dhe polarizimit, fazat që ata kalojnë, aktorët dhe rolet e tyre në to, grackat dhe shanset në krijimin shkallëzimit, pajtimit, ndryshimit dhe transformimit. Në këtë kapitull gjithashtu do të përpiqemi të sqarojmë dinamikën e të dy fenomeneve.



Konfliktet shpesh kanë histori të shumta dhe komplekse. Ndonjëherë nuk është më e qartë se cili ishte shkaku, dhe pse shkaku nuk ka më rëndësi. **Konflikti kryesisht lind pa dashje.**

Në psikologji konflikti është gjithashtu zona e krizave (të brendshme dhe të jashtme) në zhvillimin personal, periudhat e ndryshimeve, periudhat e 'mos ditur me siguri', mungesa e drejtimit, momentet e të ndjerit të pafuqishëm. Pastaj, neve na ofrohen rite kalimi që na ndihmojnë të kalojmë ndryshimet.

Ka zona të shumta konfliktuoze: në shtëpi, në shkolla, në punë, në politikë, stadime futbollit, në një shkallë lokale, rajonale, kombëtare dhe madje globale. Gjë që shpjegon se konflikti është një vazhdimësi ai mund të shtrihet nga konfliktet e brendshme në luftë të plotë.

Në konflikte, ne duhet të jemi të vetëdijshëm për të paktën **tre dimensione kulturore: kulturën formale** ('Çfarë duhet të bësh', me rrezik ngurtësie dhe shtypje), **kulturë joformale** (mënyrat në të cilat interpretohen dhe negociohen strukturat zyrtare), dhe **kultura e heshtur** (një grup i patreguar rregullash të negociuara, dmth. "Kjo është mënyra se si ne aktualisht i bëjmë gjërat këtu").

Me kalimin e kohës, njerëzit kanë **zhvilluar stile të ndryshme reagimi ndaj situatave të konfliktit**. Përshkrimet e paraqitura sugjerojnë tashmë stilet e përgjigjes, secili prej tyre mbart përfitime të mundshme, por edhe kosto: shmangës, përshtatës, kompromis, kontrollues dhe zgjidhës empatikë të problemeve.

Në një kontrast të dukshëm me përvojat e asimetrisë, konfliktet mund të lindin edhe përmes ngjashmërisë. Në këtë këndvështrim, ne po hyjmë në një konflikt sepse të gjithë duam të njëjtën gjë, dhe në këtë i ngjajmë tjetrit. Mund të jenë të ardhurat, territori, statusi shoqëror, njohja, dashuria, etj. Përfundimi interesant është atëherë se 'tjetri' në dëshirën tonë nuk është vetëm modeli ynë, por edhe pengesa. Prandaj, nuk është ndryshimi në identitet që është ndarja. Të dy duan të njëjtat mundësi për të studiuar, të njëjtin vlerësim shoqëror, të njëjtën tokë për të jetuar, etj.

Për të bërë një urë drejt polarizimit, ne prezantojmë **dy modele të konfliktit. E para** është modeli i përshkallëzimit të konfliktit nga Glasl (1980). Ky është një model me 3 nivele, me 9



faza, që përshkruan se si dy palë konfliktuale sillen dhe veprojnë, dhe ai tashmë përfshin aspekte të polarizimit në faza të ndryshme.

**Niveli 1** (Fitorja-Fitorja) vihet në skenë Tensioni (përplasje të herëpashershme), Debat dhe polarizim i dukshëm (Mosmarrëveshje, shfaqje e të menduarit bardh e zi), Veprime në vend të fjalëve (Biseda prishet, dhembshuria për 'tjetrin' zbehet).

**Niveli 2** (Fitorja- Humbja) lëviz përgjatë aleancave / dëmtimit të imazhit (kërkimi i simpatizantëve; për fitimin e konfliktit), humbja e fytyrës (shkatërrimi i identitetit të kundërshtarit, sugjerimet; humbja e besimit është e plotë) dhe strategjitë e kërcënimit (Kërcënimet mund të bëhen kërkesa, sanksione, hakmarrje).

**Niveli 3** (Humbja- Humbja) shkatërrim i kufizuar (kundërshtari duhet të dëmtohet, nuk shihet më si njeri), copëzim (sistemi i mbështetjes së kundërshtarit do të shkatërrohet), së bashku në humnerë (madje llogarit shkatërrimin e vet për ta mposhtur kundërshtari).

Zgjidhjet për *pajtimin, transformimin dhe ndryshimin* nuk ofrohen në mënyrë të qartë. Megjithatë, ka sugjerime për de-përshkallëzim përmes ndërhyrjes dhe strategjive të lehtësimit në faza të ndryshme, të tilla si moderimi, mbështetja e procesit (socio-terapeutik), avokimi dhe ndërmjetësimi (ndër) dhe ndërhyrja e jashtme si arbitrazhi dhe veprimi i gjykatës, madje edhe fuqia ndërhyrja.

Një model i dytë - **ajsbergu i konfliktit / polarizimit** - demonstroi peisazhin 'emocional'. Aktorët në konflikte dhe polarizim shpesh fillojnë një udhëtim nëpër të panjohurën. Disa janë duke u përballur me një konflikt të madh për herë të parë.

Konfliktet kanë një karakter episodik (dhe nganjëherë përsëritës), aktorët në to gjithashtu mund të kenë konfliktet dhe objektivat e tyre personale, të cilat bazohen në përvojat personale (dhe historitë). Këto ose mund të kontribuojnë ose të ndikojnë në mirëmbajtjen ose (ri-) ndezjen e konfliktit "më të madh", dhe polarizimin.

Siperfaqesisht është projeksioni i konfliktit të progresit nga aktorët e drejtpërdrejtë (ata në konflikt me njëri-tjetrin dhe ata të njohur për ta), ku mund të shohim përparimin e dëmit të bërë.

Duke lëvizur nga fazat e parandalimit dhe formimit (ku tensionet ndërtohen, por mund të jenë të zgjidhshme), faza e intensifikimit, përshkallëzimit dhe mirëmbajtjes dhe (në hapa) të pazgjidhura: *fazat e zvogëlimit, rivendosjes, transformimit dhe pajtimit*.

Nga këndvështrimi i lehtësuesve / ndërmjetësuesve, dy fazat e para paralelizohen nga aktivitetet e parandalimit dhe ndërhyrjes dhe ato në vijim nga aktivitetet e orientuara drejt zgjidhjes dhe transformimit.

**Polarizimi** ndërvepron me konfliktin. Nën sipërfaqe ajsbergu vazhdon me faza të ngjashme si më sipër, por më pas me një kalim të lehtë kohor i cili mund të shpjegohet përmes veprimeve manipuluese të palëve polarizuese. Ky është vendi ku janë të pranishëm aktorët indirekt: ata që aktorët e drejtpërdrejtë nuk i njohin personalisht, por që janë tërhequr në historinë e konfliktit, të cilët vendosin të ndjekin njërin nga palët në konflikt ose janë zhytur ose tërhequr në konflikt.

Ndryshe nga konflikti, polarizimi është **i qëllimshëm** ku është dëshira për të rritur (ose edhe krijuar) fërkimin, dhe si i tillë shumë më i planifikuar nga truri racional njerëzor. Kur përfitimi (ekonomik dhe personal) është në rrezik, polarizimi dhe të gjitha rrëfimet dhe historitë e lidhura me të fillojnë për të zgjeruar dhe mbështetur një konflikt.

Ata që krijojnë qëllimisht polarizim janë krijuar si shtytës (në të dy anët) - ata përdorin njohuritë e emocioneve dhe ndjenjave, ata përdorin "ndjeshmëri" për të manipuluar palet në një iluzion të autonomisë, dukshmërisë, vetëvendosjes, viktimizimit, mendimit të epërsisë, dhe drejt përjashtimit, diskriminimit, urrejtjes së verbër, dhunës dhe më keq. **Shtytësit kërkojnë ekstreme.**

**Bashkuesit** zgjedhin një kamp, duke fituar kështu dukshmëri dhe zakonisht do të marrin një qëndrim më të moderuar sesa shtytësi. Zgjedhja kryesore nuk është aq shumë në njërin apo tjetrin kamp, zgjedhja po bashkohet, sepse dikush gradualisht u bë më i ndjeshëm ndaj historisë së një shtytësi dhe bëhet ndjekës. Bashkuesit janë grupi i aktorëve të drejtpërdrejtë dhe indirekt.

**Të heshturit** janë grupi në mes që nuk zgjedh (ose nuk mund të zgjedhë) për asnjërin palë. Ata i rezistojnë polarizimit, ata janë neutralë (me zgjedhje ose profesion, p.sh. njerëz legalë,



shkencëtarë, klerikë, polic), por ndoshta edhe indiferentë. Grupi i të heshturve mendohet të jetë grupi i synuar i shtytësit, veçanërisht ata që nuk ndihen të dëgjuar ose ndjehen të pa privilegjuar.

**Ndërtuesit e urës** janë ata që synojnë të punojnë në harmoni, dialog dhe mirëkuptim. Ata duan të organizojnë dialog për të analizuar ndryshimet dhe ngjashmëritë dhe për të gjetur kundër narrativat. Por ne jemi të paralajmëruar se duke u dhënë një fazë të kundërtave, ndërtimi i urës gjithashtu mund të ushqejë dhe / ose të mbajë polarizimin. Një shembull i humbjes së ‘ndërtuesve të urave’ janë mediat, duke nxitur (nga të dy anët) një platformë dhe ‘justifikim’ të mendimeve të tyre (polarizuese).

**Kurbani (scapegoat)** (i cili mund të jetë ndërmjetësi) do të caktohet gjatë polarizimit maksimal dhe ai ose ajo do të gjenden në mes. Kur heshtja dobësohet dhe madje edhe bashkuesit bëhen shtytës, pozicioni i mesit mund të bëhet një rrezik për jetën.

Konfliktet dhe polarizimi duhet të trajtohen me më shumë kujdes se sa mendojnë shumë qeveri, menaxherë konfliktesh dhe shumë grupe të punonjësve të ndihmës. Ndërmjetësimi në fazën e zgjidhjes me të dy palët në konflikt të pranishëm mund të jetë joproduktiv dhe të çojë në mosbesim dhe akuza të reja dhe kështu rezistencë ndaj ndryshimit. Praktikuesit me përvojë këshillojnë së pari ndërmjetësimin që të dy palët të reflektojnë në konflikt dhe të sqarojnë nevojat e tyre, të cilat mund të përcillen nga moderatori si një hyrje e dialogut konstruktiv.

*Fazat e transformimit* dhe pajtimit kërkojnë durim dhe këmbëngulje në krijimin e besimit dhe besimit të ndërsjellë. Sapo aktorët e drejtpërdrejtë të kenë një marrëveshje, aktorët indirekt duhet të informohen dhe angazhohen gjithashtu për të parandaluar ndjenjat e braktisjes ose zhgënjimit.

*Mobilizimi i mesit ‘të heshtur’* në kontekste të polarizuara mund të jetë një rrugëdalje (duke i bërë ata agjentë të anti-polarizimit). Ky grup duhet të ftohet si ndikues i mjedisit të tyre të drejtpërdrejtë që mund të përmbajë ‘bashkues’. Mesi është grupi më i larmishëm dhe është pikërisht diversiteti ai që mund të bëjë të mundur depolarizimin.

Së fundmi, theksohet se pajtimi nuk është një pikë fikse përfundimtare dhe paqja mund të mos jetë e qëndrueshme. Siç thekson një nga praktikuesit: *paqja është një varg i gjatë konfliktesh që ne i kemi trajtuar me sukses.*

Ky kapitull dhe ato paraardhës me shpresë kanë kontribuar në ndërgjegjësimin për fillimin e konfliktit dhe polarizimit, dhe rolin e rëndësishëm që luajnë tregimi, historitë dhe tregimet në të. Kapitujt e mëposhtëm kanë për qëllim krijimin e ndërgjegjësimit të drejtuesve (biologjikë dhe psikologjikë) dhe si t'i kuptojnë dhe t'i përdorin ato në lehtësimin dhe krijimin e terrenit të përbashkët.

## **Kapitulli 5 - Emocionet dhe ndjenjat (problem në Norvegji)**

Të kuptuarit se çfarë ndodh me njerëzit në konflikt ka nevojë për një kuptim të emocioneve. Emocionet dhe ndjenjat gjithashtu kanë një histori. Ato janë të lidhura me sjelljen, përvojat dhe kujtimet e mbijetesës. Ato janë të lidhura me të kaluarën, por edhe me të tashmen, dhe me të menduarit dhe planifikimin për të ardhmen. Çdo gjë që ne i japim kuptim ka një ngarkesë emocionale. Në përshkrimin e sjelljes së njerëzve, fjalët dhe gjuha emocionale janë pothuajse të pashmangshme. Emocionet dhe ndjenjat *nuk* janë të njëjta. Ne priremi t'i përziejme këto fjalë. Emocionet janë të orientuara drejt veprimit: ato kanë evoluar për shkak të aftësisë së tyre për të shkaktuar reagime adaptive kur ka rrezik, konkurrencë, mundësi për tu çiftuar dhe më shumë. Emocionet ndodhin edhe tek kafshët, ne jemi të lidhur fort me njëra-tjetrën: frika, zemërimi, depresioni, lidhja, dëshira seksuale dhe kurioziteti kemi të përbashkët.

Të gjitha emocionet janë të përziera me njohuri, përndryshe ato nuk do të ekzistojnë. Ato nuk janë kurrë të thjeshta dhe nuk janë kurrë të ndarë nga vlerësimi i rrethanave ose kontekstit. Sidoqoftë, kur vëzhgojmë një emocion duhet të kuptojmë se është shumë më kompleks sesa duket kur e quajmë 'emocion'.

*Ndjenjat* lindin kur emocionet depërtojnë në vetëdijen tonë dhe ne bëhemi të vetëdijshëm për to. Ne e dimë që jemi të zemëruar, të trishtuar ose të dashuruar, **sepse e ndiejmë atë**. Ndjenja është një gjendje e brendshme, subjektive (private) që dihet vetëm nga ai që e përjeton atë. Ju e dini cilat janë ndjenjat tuaja, por nuk dini se çfarë ndjen një person tjetër, përveç asaj që ai ose ajo po ju tregon për këtë. Ne tregojmë emocione (dhe ndonjëherë emocione të rreme), por i komunikojmë ndjenjat tona përmes gjuhës.



Kur ‘*emocionet shkojnë shumë*’ në diskutimin e të drejtave dhe gabimeve të tregimeve të njëri-tjetrit mund të jetë e vështirë të interpretojmë emocione kur nuk dimë vërtet për ndjenjat e lidhura me to. Në të vërtetë, historitë shkaktojnë lidhjen, evokojnë ndjenja dhe shpresojmë ndjeshmëri. Ata janë ndoshta mjeti më i mirë që kemi për të kuptuar se si duhet të ndihet të jesh dikush tjetër. Në të vërtetë, gjuha na ndihmon të diskutojmë mbi ndjenjat, por nuk luan ndonjë rol në origjinën, përvojën dhe shprehjen e tyre.

Gjuha i ngjit një etiketë një gjendjeje të brendshme, por nuk i dallon domosdoshmërisht gjendjet e brendshme.

‘**Merzitja**’ mund të ketë një kuptim tjetër për njërin (ose brenda një kulture tjetër) sesa për tjetrin. Për më tepër, ato që njerëzit tregojnë për emocionet dhe / ose ndjenjat e tyre shpesh mund të jenë jo të plota, nganjëherë plotësisht të gabuara dhe shpesh të adaptuara ndaj opinionit publik (shoqëror) ose normave mbizotëruese. Pasojat mund të jenë shumë të mëdha: audiencia mund të hakmerret, të ketë zili, të ndëshkojë, të mos miratojë, të tregojë keqardhje ose të tregojë një befasi të pakëndshme. Nga ana tjetër, ne jemi (ose jemi bërë) të vetëdijshëm për pasoja të tilla dhe se vetëdija përcakton se si rregullojmë, intensifikojmë ose përdorim të treguarit për ndjenjat tona.

Disa emocione janë të përqendruara në të ardhmen, të tilla si shpresa dhe ankthi, ndërsa të tjerët lidhen me të kaluarën, të tilla si hakmarrja, falja dhe mirënjohja. Kur bëhet fjalë për konfliktin, zgjidhjen e konfliktit dhe pajtimin mund të jetë e dobishme të reflektohet në këto emocione shumë të fuqishme. Të dëgjosh vetë fjalët evokon botë, kujtime përvojash, personash, ndjenjash, dëshirash dhe historish të lidhura me të gjitha ato.

**Turpi**, cenueshmëria dhe faji janë emocione që vijnë nga ndjekja e normave ose thyerja e normave. Turpi mund të jetë një pengesë e madhe për një shkëmbim të denjë të përvojave dhe historive, dhe gjithashtu për dekonstrukcionin e një të kaluarë dhe të tashme problematike, ndonjëherë të përbashkët. Kur përjeton turp, një person sodit veten ose veprimet e tij; duke vepruar kështu, ai e konsideron veten të shikuar nga të tjerët dhe u atribuon atyre dënimin e veprave të tij. Për më tepër, kur themi se ndihemi të turpëruar, ne gjithashtu mendojmë (ose mendojmë se e dimë) se të tjerët janë të zhgënjyer nga ne.



Dikush gjithashtu mund të turpërohet për të afërmit e tyre, miqtë e tyre, shokët e skuadrës ose kolegët, të ardhurat e tyre, origjinën dhe statusin shoqëror, ose për një karakteristikë. Sidoqoftë, nëse ndajmë tregime rreth turpit, fakti që dikush përgjigjet me ndjeshmëri dhe mirëkuptim mund ta largojë turpin.

**Ndjeshmëria** shpesh shoqërohet me frikë, turp, pikëllim, trishtim dhe zhgënjim. Ne mund të jemi, të veprojmë ose të perceptohemi si 'të prekshëm'. Disa studiues na thonë se cenueshmëria nuk është një 'dobësi'. Mund të jetë një akt guximi. Të tregoni veten tuaj së pari, duke ndarë një histori personale të një momenti të prekshëm, mund t'ju fitojë besim dhe t'ju bëjë një dëgjues të besueshëm të historisë së tjetrit (të prekshëm).

Të pranosh (duke treguar respekt për) cenueshmërinë e të tjerëve do të thotë gjithashtu të kuptosh se ata kanë nevojë për mbështetje. Sidoqoftë, kur lehtësojnë tregimin personal të historive (në grupe), praktikuesit duhet të jenë të vetëdijshëm për 'anën e errët' të cenueshmërisë: bashkëndarja e tepërt.

**Faji** është një emocion afër turpit. Ndërsa turpi ka të bëjë me gjykimin e të tjerëve, faji ka të bëjë me gjykimin e vetvetes. Hierarkia shoqërore ofron modelin origjinal për fajësinë. Ne në fakt e ndëshkojmë veten (duke e brendësuar frikën nga ndëshkimi) duke u ndjerë keq (fajtor ose penduar) për sjelljen që kemi treguar ose sjelljen që duhet të kishim treguar por nuk e kishim kryer. Kjo mund të gjendet gjithashtu midis të mbijetuarve të katastrofave natyrore, epidemive, luftimeve, terrorizmit, ose midis miqve ose familjarëve të atyre që kanë kryer vetëvrasje, e cila është shpikur si faji i të mbijetuarit. Faji dhe turpi ushqehen nga një dëshirë e thellë për përkatësi dhe përfshirje - e domosdoshme për mbijetesë. Nga ana tjetër, ndjenja e fajit, por edhe tregimi i fajit ('deklarimi i fajit') tregon vetëdije morale.

Me disa emocione, ndikimi nuk i bashkëngjitet rezultatit të një ngjarjeje apo veprimi por një sendi ose personi (tjetër). Zemërimi zakonisht gjenerohet nga qëllime të zhgënjyera ose nga sfidat e 'statusit' tuaj - turpi (për arsye të ndryshme) gjithashtu mund të jetë pjesë e kësaj - dhe ajo shfaqet në shfaqjen emocionale. Në shumë situata mjafton, por gjërat mund të dalin jashtë kontrollit nëse qëllimi nuk arrihet. Zemërimi mund të shndërrohet në ndjenja të urrejtjes. Urrëjtja është lloji i emocionit që ka një përbërës të vlerësimit (personal). Ai drejtohet kundër një personi



dhe kundër ekzistencës së tij. Sidoqoftë, zemërimi mund të shihet gjithashtu si një mënyrë për të bërë diçka në lidhje me kushtet e marrëdhënieve shoqërore, kjo ndodh këtu më së shumti d.m.th. familjet qëndrojnë së bashku sepse pajtimi është gjithashtu i pranishëm në këto marrëdhënie dhe në gjendje të kundërshtojnë zemërimin.

**Neveri dhe urrejtja** i përkasin emocioneve më të vjetra. Neveri është qartë e dukshme si një shprehja e fytyres, në shoqërinë e gjerë, neveri dhe urrejtje kanë të bëjnë gjithashtu me vetëdijen tonë morale: ne neveritemi nga forma të caktuara të sjelljes, por edhe nga korrupsioni, mashtrimi, tradhëtia, hipokrizia, ‘të tjerët’, siç u përmend më lart. Përputhja me neveri ose urrejtje ndaj të tjerëve - siç e përjetojmë në ksenofobi - nuk është përjashtim, por i përhapur. Mbi të gjitha, ndjekja e shembullit të të tjerëve (që mund të jetë ose jo e ‘shëndetshme’) ka një shans më të madh për të mbijetuar.

**Ksenofilia** - tërheqja për të huajt - është e lidhur me zonat tona empatike të trurit. Kjo promovon idenë se pranimi i grupeve të tjera ka çuar në bashkëpunim tek njerëzit, madje edhe në një shkallë më të gjerë. *Ndoshta e vërteta është në mes.* Ne nuk duhet ta shohim veten nga perspektiva më rraskapitëse (urrejtje, neveri, neveri), pasi kaq shumë udhëheqës duan që ne të besojmë. Qytetërimi ka diçka për të ofruar, ndër të tjera një aftësi antike për bashkëjetesë paqësore.

## **Kapitulli 6-Asimetria**

Me disa njohuri rreth qëllimit dhe ndikimit të emocioneve dhe ndjenjave, ky kapitull zmadhon dukuri specifike (të lidhura me emocionet dhe ndjenjat) që krijojnë trazira dhe konflikte.

Ne i pranojmë dallimet, por vetëm në një masë të caktuar. Kur kalohet një kufi, ne zgjedhim anët. Ne kemi një ndjenjë të rrënjosur të drejtësisë të lindur nga një histori *egalitarianism*, d.m.th. forma të caktuara të barazisë: shoqërore, mundësi ose politike.

‘Paanësia’ dhe ‘barazia’ duket se kanë të njëjtin kuptim. Të dy duket se synojnë t’i trajtojnë të gjithë njësoj - me dinjitet, respekt, vlerësim. E megjithatë, ekziston një ndryshim.

**Paanësia** po i trajton të gjithë njësoj. Ai synon të promovojë drejtësinë, por mund të funksionojë vetëm nëse të gjithë fillojnë nga i njëjti vend dhe kanë nevojë për të njëjtën ndihmë.



**Barazia** i jep gjithsecilit atë që i duhet për të qenë i suksesshëm. Barazia ka të bëjë me ‘barazinë e mundësive’ por shqetësohet më pak nëse të gjithë jemi të barabartë.

Shumica e historive tona (epike) paraqesin luftën midis drejtësisë dhe padrejtësisë. Sidoqoftë, drejtësia “nuk mund të kufizohet në pohime të vetme të asaj që është e drejtë ose e gabuar - sepse drejtësia është një reflektim i asaj që ndihet e drejtë ose e gabuar. Pabarazia ngjall ndjenja padrejtësie. Ne jemi të etur për të monitoruar ekuilibrin midis dhënies dhe marrjes. Ne nuk mund të tretim historitë e padrejtësisë. Diskreditimi i interpretimit të padrejtësisë nga një grup si i vogël mund të dëmtojë interpretimet e përbashkëta si shumicë.

Duke pasur parasysh fiksimin bashkëkohor me ‘të vërtetën’ duket se ia vlen të hetohet se çfarë nënkuptojmë kur flasim ose shkruajmë për të vërtetën. Duket se luan një rol gjithnjë më të rëndësishëm në debate shoqërore, diskurse sociale, politike dhe media (sociale).

Bëhet fjalë për pyetje si "Çfarë është e vërtetë? Çfarë dëshiron ti të jetë e vërtetë? Çfarë beson?" Fakti që ju gjithashtu mund të vendosni theksin ndryshe në ndonjë nga këto pyetje tregon tashmë se sa kompleks është fusha e 'së vërtetës'. Çdokush mund të bëjë të vërtetën e tij, nëse e vërteta kuptohet si një perspektivë. 'E vërteta' mund të jetë shumë nëse 'e vërteta ime' është perspektiva e vetme, ajo mund të bëhet fikse dhe ekskluzive - një 'fiksion'.

Një besim që i jep përparësi perceptimit të *fakteve* e bën të vërtetën dhe identitetin të përkojnë. Realiteti objektiv, faktik atëherë shihet si një kërcënim për realitetin subjektiv dhe të imagjinuar / të ndërtuar.

Për "politikanët post-modernë" faktet janë një barrë, madje edhe kërcënuese, dhe kjo është arsyeja pse këta politikanë tregojnë përbuzje të së vërtetës (fakteve) dhe paraqesin 'të vërtetat' e tyre, shpesh duke i sfiduar këto përmes mediave sociale.

Kjo hap rrugën për t'iu drejtuar treguesve të historive dhe tregimeve, dhe të vërtetave të tyre. Dhe për më tepër, për rolin (mbështetës) të lehtësuesve / praktikuesve dhe dëgjuesve të historisë.

Kur bëhet fjalë për të punuar me histori personale - në kontrast me faktet, mendimet ose pyetjet e drejtpërdrejta - ne do të duhet të kuptojmë pozicionin e tregimeve dhe tregimit në jetën shoqërore si një mekanizëm për negociimin e ritualizuar të të vërtetave.

Tensioni midis faktit dhe trillimit është një aspekt thelbësor i një historie personale. Në përgjithësi, për sa kohë që tregimtari dhe protagonisti në histori janë të njëjtë, historia do të perceptohet si "e vërtetë".

E vërteta e një historie nuk qëndron vetëm në faktet, por edhe në interpretimin ose reflektimin që i bashkangjiti historisë.

‘E vërteta e zhveshur ’do të vrente edhe për historitë personale. Kur e mbani historinë tuaj kundër dritës, ose kur të tjerët e ndriçojnë dritën e saj, ajo mund të jetë konfrontuese dhe diçka që treguesi (madje edhe dëgjuesit) do të preferonte ta shmangte.

Disa e shohin këtë si **paradoksin e punës historike**, sepse në fund rezultati i eksplorimit të së vërtetës dhe trillimit, mundësia dhe rreziku prodhon një paradoks: teleskopi nuk është një pamje por dy, dhe duhet parë nga të dy skajet që të kuptohet plotësisht.

Kur flasim për ndarjen e historisë, besimin dhe ndjeshmërinë, të vërtetën, për të kundërtat dhe asimetrinë, ne gjithashtu duhet të flasim për rolin e gënjeshtërs.

Gënjeshtër është e lidhur ngushtë me evolucionin e gjuhës, i cili siguron një komunikim të sigurt dhe kuptimplotë - por bëri edhe më shumë për mashtrim. Komunikuesit mashtrues nuk u desh më të gjenin mënyra për të siguruar (imituar) përvoja të rreme që të tjerët të perceptojnë, audiencia e tyre nuk mund të verifikonte më në mënyrë eksperienciale atë që morën.

Kapaciteti ynë i ndarjes gjithashtu kishte sjellë mundësi të reja për ngasje të lirë, manipulim, detyrim, dhe për këtë arsye edhe gënjeshtër. Dhe thjesht mund të jetë e vërtetë që ata që tregojnë histori të mrekullueshme mund të thonë edhe gënjeshtër të mrekullueshme.

## **Kapitulli 7-Kujtimet**

Kujtimet luajnë një rol të rëndësishëm në jetën tonë dhe historitë e komunitetit. Ato shpesh lidhen me ndjenjat dhe emocionet. Gjithashtu, kur bëhet fjalë për 'të vërtetën', dikush mund t'i referohet thënies që ndonjëherë "kujtesa na bën hile". Në këtë kapitull ne trajtojmë këtë fenomen gjithashtu kur flasim për konflikte, veçanërisht për konflikte që zgjasin shumë. Praktikuesit që duan të punojnë me historitë e njerëzve për të kaluarën, duhet të jenë të vetëdijshëm për atë që

kujtimet mund të shkaktojnë dhe për ndikimin e tyre në të menduarit për të kaluarën, të tashmen dhe të ardhmen. Praktikuesit duhet të jenë të vetëdijshëm për ndikimin e ndërsjellë të kujtesës autobiografike dhe kolektive. Mund të ndodhë që të mësuarit nga kujtimet (duke marrë në pyetje historitë dhe rrëfimet që vijnë prej tyre) mund të japë elemente për transformim dhe ndryshim të të ardhmes.

Kujtimi i diçkaje nuk është një aktivitet linear nga e kaluara në të ardhmen në një rend njohës dhe kronologjik të ngjarjeve.

Dikur kujtimet personale dhe ngjarjet e përditshme ishin elemente jofunksionale që shkatërruan pamjen madhështore dhe të pastërta të historisë ashtu siç duhej të shfaqej. Sot, kujtimet e individëve janë të rëndësishme për të nuancuar realitetin.

Pjesa më e madhe e hulumtimeve njohëse neuroshkencore aktuale sugjerojnë që ne jemi në gjendje të kombinojmë në mënyrë fleksibile elementët e kujtesës episodike në mënyrë që të planifikojmë për të ardhmen, veçanërisht në kontekstet sociale.

Kujtesa dhe imagjinata autobiografike dhe kujtesa episodike konstruktive mund të veprojnë si bazë për simulimin episodik në të ardhmen.

Kujtesa e pavullnetshme një përbërës i kujtesës që ndodh kur shenjat në jetën e përditshme evokojnë kujtime të së kaluarës pa përpjekje të vetëdijshme; kujtesa vjen pa kërkuar, ajo është kryesisht një aktivitet i shqisave. Një kujtesë vullnetare dallohet nga një përpjekje e qëllimshme për të rikujtuar, duke bërë përpjekje të vetëdijshme për të kujtuar ngjarje, njerëz dhe vende. Pyetjet e qëllimshme mund të shkaktojnë të dy llojet e kujtesës.

Kujtesa ‘fantastike’ është një mekanizëm akoma i pranishëm në jetën e përditshme: ndërsa njerëzit u tregojnë histori (vetvetes dhe të tjerëve), ata eksplorojnë fushat e botëve të tyre që mbajnë më shumë mundësi dhe rrezik: skajet e përvojës. Kjo mund të shpjegojë pse njerëzit e paraqesin veten si ‘heronj’, ‘të mbijetuar’ ose ‘viktima’ në historitë e tyre episodike si dhe tregimet e tyre (mbizotëruese) të jetës. Pothuajse kurrë nuk kemi një jetë ‘të zakonshme’. Në fund, ne bëhemi narrativë autobiografik me të cilat "tregojmë" për jetën tonë.

Dhe atëherë është fenomeni i kujtimeve të rreme, të cilat janë mjaft të zakonshme. Të gjithë ne i mbajmë mend disa gjëra gabimisht herë pas here, por gjëja magjepsëse është se këto 'kujtime' mund të jenë të pasura me detaje të shumëta.

Të kujtuarit i ngjan tregimit të historive - ndonjëherë harrojmë detaje dhe shpikim detaje të reja. Dhe ata mund të mos jenë në përputhje me realitetin: "kujtimet janë realiteti ynë".

Në historinë personale, tregimtari mban me vete lëndën e parë të historisë. Këtu i gjejmë të dyja: kujtesën kolektive dhe atë autobiografike, që do të thotë se kujtesa kolektive, kulturore dhe historike shoqëron dhe ndikon në atë personale / autobiografike. Kështu, të kujtuarit e një të kaluarës nga një individ mund të lidhet fort me vetëdijen e këtij grupi. Përkujtimi ofron lidhje kolektive të kujtesës me shoqërinë dhe konceptet e saj ku monumentet fizike dhe ritualet rregullojnë dhe afirmojnë kolektivitetin.

Duket se është relativisht e lehtë të mbjellësh kujtime të rreme dhe madje të rreme tek njerëzit duke i nxitur me prova të rreme. Informacioni i rremë mund të ndikojë në besimet dhe kujtimet e njerëzve. Madje mund të nxisë individë të akuzojnë një person tjetër se ka bërë diçka që nuk e kanë bërë kurrë. Provat e trilluara madje mund të prodhojnë dëshmi të rreme të dëshmitarëve okularë.

Dhe pastaj ka kujtime të papërpunuara. Në lidhje me narrativën dhe traumën mund të thuhet se përvojat traumatike përshkruajnë efektet negative dhe ofrimi për të treguar ose përsëritur historitë traumatike ka efektin e padëshiruar të ri-traumatizimit. Thjesht "të flasësh për" ose të tregosh përvoja traumatike nuk siguron shërim, jo për individin dhe as për komunitetet.

Sidoqoftë, ekziston një besim në qëndrueshmëri dhe në lirinë për të zgjedhur se si dikush do t'i përgjigjet situatës. Dikush mund të mbështesë njëri-tjetrin, dhe qasjet narrative mund të jenë ndihmuese dhe të lehtësojnë de-ndërtimin e kujtimeve (traumatike).

Në mënyrë që të mbrojnë bashkë-ndërtimin e kujtimeve alternative në lidhje me jetën e dikujt (ose disa komuniteteve), e cila ishte e rrezikuar dhe e traumatizuar, një lehtësues i rrëfimit mund të krijojë një platformë fillestare për përshkrime alternative, të dëshirueshme të identitetit të qëllimshëm. Ndërtimi i platformave të tilla të përshkrimit dhe mirëkuptimit të preferuar personal

krijon terren për eksplorimin e mëtejshëm të përvojave traumatike, efektet e tyre dhe idetë që rezultojnë, të cilat mund të ushqejnë agjensinë.

## **Kapitulli 8- Identiteti dhe rrëfimet (e jetës)**

Identiteti nuk mund të shihet i ndarë nga historitë. Koncepti i identitetit, rrjedhshmëria e tij (çrregullt), ndikimi i tij mbi individin dhe grupin, kontribuon në përkatësinë, krahasimin, përfshirjen dhe përjashtimin.

Identitetet narrative mund të ndryshojnë në rrethana, por disa rrëfime të identitetit personal mund të jenë të ashpërta dhe të dominojnë jetën e dikujt. Narrativat në grup gjithashtu mund të bëhen të ashpërta dhe dominuese dhe të çojnë në diskurse shoqërore (gjykuese dhe diskriminuese), siç u përmend më parë. Të gjitha rrëfimet e identitetit kanë një histori dhe mund të jenë shkak i konflikteve.

Identitetet mund të konsiderohen si performanca të vendosura: njerëzit tregojnë dhe sjellin aq shumë lloje të ndryshme historish në jetën shoqërore, aq sa ka situata sociale brenda të cilave duhet t'i tregojmë dhe t'i zbatojmë ato.

Kështu, identiteti është i ngjashëm me një roman polifonik që është autor i shumë zërave të ndryshëm brenda një personi, të cilët të gjithë hyjnë në dialog me njëri-tjetrin dhe me personazhe në botën e jashtme.

Konsiderimi i identitetit si një rrëfim na jep të përqendrohemi në gjashtë parime të rëndësishme:

- 1. Vetë është rrëfyer:** Vetë është edhe tregimtar, edhe historitë që tregohen.
- 2. Tregimet integrojnë jetë:** Ide të ndryshme, personazhe, ngjarje dhe elementë të tjerë të jetës bashkohen së bashku në një kornizë të kuptueshme.
- 3. Historitë tregohen në marrëdhëniet shoqërore:** Njerëzit rrëfejnë ngjarje personale në mënyra të ndryshme për dëgjues të ndryshëm
- 4. Tregimet ndryshojnë me kalimin e kohës:**



Kujtesa autobiografike është e paqëndrueshme. Me kalimin e kohës, përvojat bëjnë rrugën e tyre në identitetin narrativ.

#### **5. Tregimet janë tekste kulturore:**

Historitë e jetës pasqyrojnë kulturën në të cilën historia krijohet dhe tregohet, sipas normave, rregullave dhe traditave.

#### **6. Disa histori janë më të mira se të tjerat:**

Karakteret njerëzorë janë agjentë të qëllimshëm, morale të cilëve gjithmonë mund të interpretohen si "të mirë" ose "të këqij" në një shoqëri të caktuar.

E natyrshme në fuqinë e historive, qëndron një rrezik - rreziku i njohjes vetëm të një historie rreth një grupi. Kjo histori e vetme krijon stereotipe dhe stereotipet nuk janë të plota. Ato bëjnë që një histori të bëhet historia e vetme. Kështu, identitetet e njerëzve mund të reduktohen në problemin (problemet) dhe / ose një ngjarje me të cilën po luftojnë. Ata janë 'etiketuar' si të arratisur, të papunë, dembelë, lakmitarë. Në momentin që dikush zvogëlohet në një identitet dhe fillon të sillet në përputhje me rrethanat, humbet shpejt kontaktin me të tjerët.

Qasja narrative na mëson se edhe kur bëjmë rrëfime nga ngjarje të thjeshta, ato shihen si të zgjedhura me synimin për vendin e tyre në një rrëfim të nënkuptuar.

Historia e vetë jetës së dikujt mund të errësohet disi, sepse është reflektive: tregimtari dhe protagonistin janë të njëjtë, gjë që krijon dilema.

Qasja narrative (p.sh. terapia narrative) synon t'i bëjë tregimet dominante të dukshme dhe t'i shpakojë, t'i shohë si ide vetëm ... jo të vërteta.

Eksternalizimi i problemit, vizualizimi i tij dhe eksplorimi i marrëdhënieve të tij relative me një person, përshkrimi i zërit dhe strategjive të tij, ndihmon për ta bërë problemin. Në një pikë të caktuar bëhet e menaxhueshme për individin, qoftë përmes strategjive kundër ose lamtumirës, ndërtimit të rrëfimeve alternative, të preferuara dhe të arritshme (në të ardhmen). Këto mund t'i fuqizojnë njerëzit të ndërmarrin veprime dhe të kapen me sfidat e jetës, duke u bërë agjentë të

ndryshimit. Duke i ftuar njerëzit të reflektojnë në sistemet që formojnë jetën e tyre, kjo mund t'u japë njerëzve një vetëdije kritike për forcat që ndikojnë në historinë e tyre.

Kur bëhet fjalë për identitete narrative të lidhura me grupe, duhet të kuptojmë se shumica prej nesh rritemi me histori të anëtarëve të caktuar të familjes, sukseset e tyre, dështimet e tyre dhe madje edhe 'sekretet familjare'. Historitë dhe imazhet nga familja dhe të afërmit tanë, klasa shoqërore që ne i përkasim, kultura në të cilën jemi pjesë, të gjitha kontribuojnë në Historinë kryesore, tërësinë narrative që ndahet nga një grup më i gjerë, duke rezultuar në një identitet pak a shumë të përbashkët.

Këto rrëfime lejojnë individët të zhvillojnë identitete të ndryshme, në varësi të lagjes dhe klasës shoqërore ose - në kohën aktuale - media sociale në të cilën ne po paraqesim veten, si individë dhe si komunitete. Këtu hyjmë në kufirin midis identitetit dhe imazhit, se si duam të perceptohemi, si perceptohemi, dhe si i perceptojmë të tjerët.

Nëse duam të lehtësojmë ndërgjegjësimin dhe ndryshimin duhet të kuptojmë se sa më e mbyllur të jetë një shoqëri, narrativat më dominuese diktojnë norma dhe nënshtrim ndaj tyre, shpesh të maskuara si 'vlera' dhe 'identitet' kombëtar. Këto gjithashtu përfshijnë rrëfimet 'ne superiore' kundrejt 'atyre inferiore'. Rritja e populizmit sugjeron një dëshirë për shoqëri më të mbyllura.

Kur bëhet fjalë për konflikte dhe polarizim, supozimi themelor është se konfliktet lindin sepse ne fillojmë të luftojm për të vërtetën - historinë e vërtetë për atë që jemi ose çfarë ka ndodhur. Historitë e konfliktit që palët ndajnë nuk shihen se u referohen fakteve. Në vend të kësaj, ne shikojmë se çfarë bëjnë të tjerët me historitë, çfarë po interpretojnë, si e pozicionojnë veten në një pozicion të favorshëm dhe kështu skualifikojnë (ose veten ose) tjetrin, dhe cilat ide (imagjinare) dhe diskutet i mbajnë konfliktet gjallë.

Rrëfimet mbizotëruese (identitare) mund të krijojnë qarqe vicioze, p.sh. kur një situatë historike e mundshme (zbulimi i një kontinenti) përkthehet në një sistem të ashpër shoqëror (për shembull, skllavëri), i cili mund të ndikojë në strukturën shoqërore për qindra vjet.

Për ndihëmuesit e ndryshimit është e rëndësishme të kaloni kohë në eksplorimin dhe eksternalizimin e këtyre ideve të ndryshme për t'i lejuar anët të bëhen të vetëdijshme dhe të kuptojnë efektin e të jetuarit sipas këtyre ideve dhe ndikimin e tyre mbi veten e tyre dhe mbi të

tjerët. Krijon një mundësi për të kundërshtuar këto ide ose të paktën të kuptosh se ato janë 'vetëm' ato - ide.

Efektet e mundshme pozitive të një ndërhyrjeje përmes punës me histori për individë ose grupe (të stigmatizuar, të diskriminuar) janë:

Ndërgjegjësimi për narrativën mbizotëruese, vetë-perceptimin realist, vetëbesimin (merr lejen nga rrëfimi i kaluar / mbizotërues), (gjetja) e historive alternative (e ardhshme), qëndrimi pozitiv, gatishmëria dhe planifikimi i veprimit, veprimi aktual, (përfshirja dhe perceptimi aktual).

Efektet e mundshme pozitive të një ndërhyrjeje përmes punës me histori për grupin dominues (diskriminues, jo-aprovues):

Ndërgjegjësimi (kritik) i ligjërimit dominant, perceptimi realist i tjetrit, respekti për tjetrin, pranimi i tjetrit, gatishmëria për veprim, mbështetja (aktive) dhe përfshirja.

## **Kapitulli 9 - Ndjeshmëria dhe simpatia**

Ne jemi (në mënyrë të pavetëdijshme) duke pasqyruar sjelljen ose emocionin e dikujt tjetër (neuronet pasqyrë), truri ynë është ndërtuar për të ndjerë dhimbjen e tjetrit. Duhet të ketë një vlerë adaptive dhe shoqërore të kësaj për ne. Nëse dimë të ndjeshëm, a mund të manipulojmë ose lëndojmë të tjerët edhe me të? Ndjeshmëria duket se ndryshon nga simpatia, por të dy kanë një kuptim në një lidhje.

Siç theksojnë disa autorë (Brown, 2012), ndjeshmëria ka këto karakteristika: duke parë botën përmes syve të tjetrit, mosgjyqësi (duke mos gjykuar përvojën e dikujt tjetër), duke kuptuar ndjenjat e dikujt tjetër (duke qëndruar në kontakt me ndjenjat tona për të kuptuar sjellja e dikujt tjetër), duke shprehur kuptimin e ndjenjave të dikujt tjetër.

Të tjerët (De Waal, 2009) përcaktojnë tre shtresa të ndjeshmërisë, të cilat janë: Përputhja e gjendjes: Një korrespondencë e gjendjes shpirtërore (pasqyrimi / përputhja e gjendjes) do të shkaktojë ngjitje emocionale (shumica e specieve). Rreth kësaj bërthame, evolucioni ka qenë duke ndërtuar kapacitete gjithnjë e më të rafinuara, si të ndjehesh me tjetrin.

Brenga Simpatike: kujdesi për të tjerët shprehet në ngushëllim (primatët dhe njerëzit).





Marrja e Perceptimit: marrja perspektive e tjetrit (ne jemi në gjendje ta imagjinojmë) do të çojë në ndihmë të synuar (kryesisht e pranishme tek njerëzit). Kur individët privohen nga një ambient i kujdesshëm kur rriten, rregullimi emocional - i domosdoshëm për ndjeshmërinë - dëmtohet rëndë.

Ekziston gjithashtu një dallim midis ndjeshmërisë dhe simpatisë. Madje mund të ndodhë që ndjeshmëria është një aftësi neutrale: mund të përdoret për mirë ose për keq, në varësi të qëllimeve të dikujt. Ka individë (p.sh. psikopatë), të cilët përdorin aftësinë e tyre empatike për të torturuar të tjerët.

Gjithashtu, ekziston supozimi se ndjeshmëria kërkon informacion për të tjerët dhe ndihmon për të kuptuar situatën e tyre, ndërsa simpatia ka të bëjë me shqetësimin aktual për të tjerët.

Simpatia është e orientuar drejt veprimit, ajo shpesh i ka rrënjët në ndjeshmëri, për shembull: të shkosh ‘në lëkurën’ e një personi që po mbytet nuk do të parandalojë mbytjen e tjetrit, duke kërcyer në ujë dhe duke shpëtuar vullnetin tjetër. Veprimi simpatik bazohet në ndjeshmëri, depërtim dhe / ose llogaritje.

Në shoqëri dhe politikë duket se ka një tendencë për të abuzuar me ‘ndjeshmërinë empatike’ si një fuqi shoqërore që strukturon ligjërimet morale, që do të thotë se projeksionet e shqetësimit moral ose kujdesit u imponohen personave ‘më të dobët’ nga persona të fuqizuar. Duke pasur parasysh komunikimin aktual të populistëve, ky mund të jetë një trend që nuk duhet ta nënvlerësojmë.

Sidoqoftë, nëse qëndrojmë larg grackave, ndjeshmëria dhe simpatia kanë potencialin që të na bëjnë super-bashkëpunëtorë. Ne kemi nevojë për njëri-tjetrin për të mbijetuar.

Kur e zbatojmë këtë për të dëgjuar histori, duhet të jemi të vetëdijshëm se të dëgjuarit nuk është fusha jonë më e fortë, dhe në bisedat e konfliktit, njerëzit shpesh merren aq shumë nga emocionet dhe ndjenjat e tyre sa dëgjimi i mirëfilltë nuk i plotëson dot. Dëgjimi (empatik) kërkon përqendrim dhe vëmendje. Dëgjimi është i qëllimshëm (në të vërtetë, si të tregosh) dhe një mesazhë’të vetëm (p.sh. një histori, muzikë). Dëgjuesit e pavëmendshëm, të shpërqendruar mund të minojnë ndarjen e historive (personale).

Të tregosh nga ana tjetër mund të kufizohet në dërgimin. Sapo të tregojmë një histori, ne jemi gjithashtu të detyruar të marrim dhe 'dëgjojmë' (me sytë tanë) se çfarë po ndodh në audiencën tonë, qoftë një person apo një grup. Ne duhet të jemi të vetëdijshëm për ndërveprimin e treguesit dhe dëgjuesit.

Kur bëhet fjalë për ndërveprimin e treguesit dhe dëgjuesit, ofrohet një model (katër veshët), me katër aspekte për mesazhin e treguesit dhe interpretimin e dëgjuesve: informacioni faktik, vetë-zbulimi, lidhja dhe tërheqja. Dëgjuesi ka katër veshë me të cilët është në gjendje të marrë dhe interpretojë mesazhin. Në varësi të cilit prej katër veshëve ai i jep përparësi, ndërveprimi mund të ndryshojë. Çaktivizimi (në mënyrë të pavetëdijshme) i një ose më shumë veshëve mund të ndryshojë rrjedhën e bisedës.

Një model tjetër akordohet më praktikisht në dëgjimin empatik duke na bërë të vetëdijshëm për kanalet që ose dëmtojnë, përjashtojnë ose mbështesin njohjen dhe vlerësimin e treguesit. Është në rritje: E akorduar, Gjykuese (duke dëgjuar vetveten), Të dëgjosh ngjashmëri, Kritike (të dëgjosh për prova), Empatike (nga këndvështrimi i tregimtarit) dhe Gjeneruese (depërtim, të dëgjosh nga mundësitë).

Rastet e tregimit të tregimeve janë plot me potencial për ndryshim dhe transformim kur të tjerët - dëgjuesit - mund të nxiten të ndihmojnë.

Dëgjimi i dyfishtë është një tjetër qasje praktike. Do të thotë të dëgjosh në të njëjtën kohë për shprehjet e historisë së konfliktit dhe për elemente të historive të tjera, veçanërisht për ato elemente që mund të bëhen pjesë e një kundër-historie të mundshme). Ai përfshin dëgjimin për të dy, historinë mbizotëruese dhe histori të tjera të mundshme mënjane, prapa ose poshtë, dhe përfshin gjithashtu dëgjimin e dyzimeve kur histori të ndryshme bëjnë pjesë në shoqëri.

Dëgjimi i dyfishtë kërkon trajnim të përpiktë, por mund të rezultojë një qasje e vlefshme, veçanërisht sepse është një shans për t'u dhënë palëve në një konflikt një ndjenjë të zgjedhjes së agjenturës, në vend se një ndjenjë e të qenurit viktimë e situatës dhe / ose një mungesë të zgjedhjes.



## Kapitulli 10 - Ndjeshmëria kulturore dhe kontekstuale

Individët dhe grupet mund të vijnë nga e njëjta kulturë si e jona, por një praktikues / pjesmarresit mund ta hasni gjithashtu nga kultura të tjera, ndonjëherë edhe grupe të përbëra nga prejardhje të ndryshme kulturore. Duke menduar për diversitetin, duhet të merret parasysh gjinia, shkrim-leximi, arsimiti, feja, profesioni, mosha dhe çdo përzjerje e mundshme e gjithë kësaj. Përveç kësaj, ‘fuqia’ dhe ‘marrëdhëniet e fuqisë’ gjithashtu ndikojnë në sjelljen, individuale dhe brenda midis grupeve.

**Ndjeshmëria kulturore** është të jesh i vetëdijshëm se ndryshimet kulturore dhe ngjashmëritë midis njerëzve ekzistojnë pa u caktuar atyre një vlerë pozitive ose negative, të mire ose të keq, e drejtë apo e gabuar. Ndjeshmëria kulturore nënkupton që grupet të kuptojnë dhe respektojnë karakteristikat e njëri-tjetrit. Kjo mund të jetë një sfidë për anëtarët e kulturave dominuese.

Fusha e **ndjeshmërisë kontekstuale** nënkupton që njerëzit janë të ndjeshëm ndaj stereotipave dhe përpiqen të pranojnë pa kushte të tjerët me vlerën e tyre. Ne mund të shtojmë cilësinë si marrja e perspektivës, për të parë botën në mënyrën në të cilën të tjerët i shohin dhe perceptojnë gjërat. Njerëzit e ndjeshëm në kontekst janë në gjendje të kuptojnë gjuhën e ngarkuar emocionale si dhe kuptimet dhe pasojat emocionale. Ato përmbahen nga përdorimi i gjuhës manipuluese.

Duke qenë të vetëdijshëm për këtë, cilësitë e domosdoshme të pjesmarresve do të ishin: respekti (hapi prapa), përlësia (dëgjimi i plotë i të tjerëve, të qenit i vetëdijshëm për kufijtë tanë), dhe ndjeshmëria (dhe duke fuqizuar tjetrin).

Marrëdhëniet e pushtetit kanë ekzistuar gjithmonë. Ndonjëherë pushteti u imponohet të tjerëve duke rezultuar në dëm, por nganjëherë kjo marrëdhënie vjen nga një marrëveshje tjetër e pranuar hierarkike (p.sh. prind-fëmijë, mësues-student, punëdhënës-punonjës, qeveri-qytetarë), marrëdhënie të cilat nënkuptojnë forcë, por që nuk e imponojnë në të vërtetë.

Kur punoni me individë, grupe dhe / ose komunitete, duhet të jeni të vetëdijshëm se për shkak të karakteristikave të pjesëmarrësve ekziston një mundësi që të ekzistoj një marrëdhënie pushteti, në të cilën pjesëmarrësist kanë një nivel të caktuar të fuqisë. Një ekuilibër i shëndetshëm i fuqisë në

një marrëdhënie mund të arrihet përmes: Vëmendjes (kur të dy palët mendojnë se plotësohen nevojat e tyre (emocionale)) dhe Integritetit (kur secili partner mban një vlerë pozitive të vetvetes dhe është në gjendje të jetë vetveja brenda dhe jashtë marrëdhënies).

## **Kapitulli 11 - Qasjet narrative dhe tregimi i zbatuar për pajtimin, transformimin dhe ndryshimin**

Siç tregon përmbledhja, historitë janë të lidhura në mënyrë të pazgjidhshme, me mënyrën se si njerëzit e perceptojnë dhe përpiqen të kuptojnë dhe të përshtaten me botën, veten dhe të tjerët. Qasjet narrative dhe tregimi i zbatuar i tregimeve janë zgjidhje të arsyeshme nëse duam të kuptojmë, hetojmë, dekonstruktojmë dhe zgjidhim konfliktet. Në këtë kapitull ne paraqesim një zgjedhje të qasjeve. Disa përqendrohen më shumë në histori personale (konflikt dhe trauma), të tjerët më shumë në tregime dhe histori kolektive, shoqërore dhe kulturore.

**Kërkimi narrativ me pjesëmarrje** është një qasje në të cilën (grupet) e njerëzve marrin pjesë në mbledhjen (dhe punën) e historive të papërpunuara të përvojës personale në mënyrë që të marrin kuptimin e situatave komplekse për vendimmarrje më të mirë. Punohet për grupe dhe bashkësi të përziera, por edhe për grupe brenda bashkësive (p.sh. 50+ të papunë, nëna beqare, viktima të së njëjtës traumë), dhe mund të përfitojë grupi (kohezioni, mirëkuptimi i ndërsjellë, mbështetja e ndërsjellë) individi dhe vendimmarrja individuale e tij / saj dhe fokusi (i ri).

Kërkimi narrativ me pjesëmarrje përqendrohen në shqyrtimin e thellë të vlerave, besimeve, ndjenjave dhe perspektivave përmes rrëfimit dhe interpretimit të përvojës së jetuar. Elementet faktike, e vërteta, provat, mendimet, argumentet dhe pakteve mund të përdoren si material për kuptimin dhe sensibilizimin, por ato përdoren gjithmonë nga një perspektivë dhe për të fituar perspektivë. Ky fokus përcakton, formon dhe kufizon qasjen.

Ajo që e bën kërkimet narrative me pjesëmarrje tërheqëse është se është një metodë praktike. Ajo është rrit gjatë projekteve reale me tregimtarë realë, nevoja reale, kufizime reale dhe bashkëpunëtorë të vërtetë. Një gjë është thelbësore 'individi / komuniteti (njohuritë / përvojat e tyre) është eksperti'.



Kërkimi narrativ me pjesëmarrje mund të shihet përafërsisht në tre faza: Planifikimi (përfshirë vlerësimin e gatishmërisë, aktorët dhe nevojat në komunitet), Mbledhja (dhe ndarja) e tregimeve, Bërja e Kuptimit (analiza e përbashkët dhe e përbashkët, përfundime, mundësi) dhe kthimi i saj (alternative ose kundër tregime) për komunitetin.

## **Ndërruesit e lojërave**

Gjatë fazës së ndërhyrjes, dhe posaçërisht fazës së mirëmbajtjes, fuqia e shtytësve është shumë e madhe. Ndërmjetësimi përmes dialogut mund të jetë joproduktiv dhe mund të çojë në skandalizëm ose zjarrvënie të polarizimit edhe më shumë.

Propozohet ndër-ndërmjetësimi, në të cilin palët individuale së pari mund të pyesin veten se çfarë njohurish, çfarë qëndrimi përfaqëson kultura, feja ose filozofia e tyre e jetës. Çfarë mund të sjellin ata kur bëhet fjalë për konflikte? Çfarë kontribuojnë shkrimet e shenjta, besimet, rrymat filozofike, filozofët? Cila është një qasje islamike, e krishterë, humaniste ndaj konfliktit? Kërkimi brenda burimeve të veta, dëgjimi i burimeve të tjerëve, mund të ndezë frymëzimin, të qartësojë nevojat, të krijojë një **'ne'** të ri, një sistem të ri vlerash. Shkëmbimi i këtyre me 'tjetrin' mund të çojë në mirëkuptim më të mirë reciprok.

Opsione të tjera për të krijuar kushte të favorshme janë këto katër lojëra:

### *1. Ndryshoni grupin e synuar*

Depolarizimi (pasi polarizimi) kalon përmes mesit. Bëni zonën tuaj të investimeve dhe jepjani më shumë vëmendje shtytësve. Mund të bëhet me rekrutimin e aleatëve: modelet e roleve ose figurat kryesore brenda një komuniteti dhe aleatët e tjerë (p.sh. nënat me ndikim).

### *2. Ndryshoni temën - 'mungon por i nënkuptuar'*

Depolarizimi nënkupton largimin rrënjësisht nga identitetet e kundëra. Subjekti (ose problemi) nuk është 'rinia agresive emigrante', 'romët hajdutë' ose 'vendasiit egoistë', për shembull, por 'siguria'. Kjo i heq armen *'frikën' ose 'të keqen'* nga dora e shtytësit. Është e rëndësishme që jo vetëm të dëgjoni problemin në plan të parë, por edhe "mungon por i nënkuptuar": ideja që një problem i perceptuar nuk është kurrë historia e plotë.

### 3. *Ndryshimi i pozitës.*

Përveç ndryshimit të subjektit dhe grupit të synuar, ndryshimi i pozitës është gjithashtu një zgjedhje strategjike. Për shembull përmes dëgjimit të mesit, njohjes së mesit. Njerëzit duan të dëgjohen. Të flasësh nga mesi (p.sh. "Ne si qytetarë...") nuk u drejtohet kundërshtarëve dhe e merr goditjen nga konflikti. Iniciativat për tregimin e historive mund të kenë një vlerë të shtuar për këtë.

### 4. *Ndryshimi i tonit*

Kjo është ndoshta çështja më e vështirë. Nëse doni të dekonspironi konflikte ose depolarizoni, mos u moralizoni. Bërja e pyetjeve të duhura është thelbësore: jo pyetjet e mbyllura si "A është apo jo?" por, për shembull, "Çfarë kuptoni për veten tuaj / tek ai / tek / ajo / në temë?" Tani i zërit duhet të jetë toni i interesit real. Nuanca e gjen shansin vetëm pas njohjes reale, jo-gjyqese të pozitës.

Modeli i bashkëjetesës përqendrohet në tejkalimin e ndryshimeve midis rrëfimeve konfliktuale të grupeve në një mënyrë pozitive, me një fokus në bashkimin, ose në gjetjen e gjuhës së përbashkët. Një pasojë e kësaj është që kjo qasje nuk adreson drejtpërdrejt konfliktin që qëndron në themel të tensionit midis dy grupeve dhe dilemat e ngritura nga konflikti. Është një e ashtuquajtur qasje jokonfrontuese.

Para se ky proces të vihet në lëvizje, *marrëdhënia asimetrike* që është në themel të shumë konflikteve duhet të identifikohet për të parandaluar asimetrinë që të mos pengojë pajtimin. Edhe këtu janë rrëfimet për njëri-tjetrin që luajnë një rol kryesor. Këto histori shpesh janë baza e marrëdhënieve të pushtetit. Marrëdhëniet asimetrike janë ndonjëherë të demonstruara drejtpërdrejt, por shpesh ato janë shumë më delikate, ndonjëherë thjesht përmes përdorimit të fjalëve ose imazheve të caktuara dhe madje jo gjithmonë me vetëdije nga ata që i përdorin ato.

Kështu, gjuha mund të jetë një element i rëndësishëm. Gjithashtu, nëse jeni duke punuar me dy grupe që nuk flasin të njëjtën gjuhë, është mençuri të punoni në një gjuhë të tretë, neutrale. Në këtë mënyrë, ju parandaloni që një prej grupeve të ketë një avantazh dhe kështu të bëhet dominues. Përbërja e ekipit të lehtësuesve është gjithashtu një aspekt për t'u parë nga afër. Është



më mirë të punohet me pjesmarresit që nuk i përkasin asnjë prej grupeve dhe që nuk mund të lidhen në asnjë mënyrë me ndonjë prej atyre grupeve. Ose dikush mund të punojë me një ekip më të madh, me përfaqësues nga të gjitha grupet.

**Drejtësi restauruese** mund të zbatohet në më shumë kontekste sesa ajo që ishte menduar fillimisht për sistemin gjyqësor. Drejtësia restauruese e shikon krimin si më shumë sesa shkeljen e ligjit - krimi shkakton dëm për njerëzit, marrëdhëniet dhe komunitetet. Drejtësia këtu do të thotë 'drejtësi' për të gjithë në çdo rrethanë. Parimet themelore të drejtësisë rikuperuese janë rreth dëmtimit dhe marrëdhënies, dhe në këtë shkon përtej objektivit klasik të 'shpagimit'. Në kontekstin e konfliktit (veçanërisht në fazat ku dëmi është bërë ose është bërë) ka një kuptim nese shikohet me nga afer.

Drejtësia dhe praktikat efektive restauruese e nxisin vetëdijen se si të tjerët janë prekur nga sjellja e papërshtatshme. Është një proces ku ata që preken më drejtpërdrejt nga keqbërja bashkohen për të përcaktuar se çfarë duhet bërë për të riparuar dëmin dhe për të parandaluar një përsëritje. Kjo mund të çojë në transformimin e njerëzve, marrëdhënieve dhe komuniteteve.

Praktikat restauruese kanë elemente që i bëjnë ato të qarta sesa të nënkuptuara. Ajo thekson se qasja ka të bëjë me punën me njerëzit në vend se të bëjë gjëra për të ose për ta. Një proces i drejtë, që përfshin angazhimin (përfshirjen e individëve në vendime), shpjegimin (të gjithë duhet të kuptojnë pse merren vendimet) dhe qartësinë e pritjes (të gjithë i kuptojnë rregullat dhe kufijtë e rinj).

Shprehja e lirë e emocioneve, të gjithë do të kenë lirinë për të shprehur të gjitha emocionet ose ndjenjat e tyre, përfshirë ato që janë negative. Procesi mund të çojë në transform sepse mund të rezultojë në ndryshime thelbësore në njerëz, marrëdhënie dhe komunitete. Ai siguron një mundësi të parandalimit të përsëritjes, dhe në disa raste edhe një mundësi të pajtimit dhe ri-integrimit. Kërkon një qëndrim dhe përpjekje bashkëpunuese nga komunitetet, qeveria dhe gjyqësori.

**Komunikimi jo i dhunshëm** (KJD, ndonjëherë i quajtur Komunikim bashkëpunues) mbivendoset qartë me temat që kemi trajtuar në kapitujt e mëparshëm. Ajo buron nga një besim



që të gjithë kemi një aftësi për dhembshuri dhe ndjeshmëri. Arsyeja e vetme që kalojmë në dhunë ose në sjellje të dëmshme (verbale, psikologjike ose fizike) ndaj të tjerëve është kur nuk njohim strategji më efektive për nevojat tona. KJD është një qasje kryesisht verbale që mund të na ndihmojë t'i drejtojmë pjesëmarrësit në tregime, duke analizuar se si këto histori pengojnë marrëdhëniet dhe komunikimin. Ndihmon për të kuptuar sjelljen dhe për ta ndryshuar atë drejt një komunikimi dhe marrëdhënie të dobishme.

**Dialogu për Ndryshim Paqësor** ofron një qasje vlerësimi - Analiza e Shtyllave - që mund të bazohet në mbledhjen e historive. Analiza e Shtyllave është një mjet që mund të ndihmojë për të vlerësuar çështjet kryesore dhe dinamikat që qëndrojnë në themel dhe / ose mbështesin konfliktin. Secila palë mund t'i identifikojë ato veçmas ose (në një fazë rikuperimi ose zvogëlimi) së bashku. Duke punuar në shtyllat (dhe historitë bashkangjitur çështjeve të adresuara) që mbështesin konfliktin, ekziston një mundësi për të krijuar një moment konstruktiv për të ndryshuar ndikimin e konfliktit.

Për më tepër, ka një proces të përpunuar gjashtë fazash për zgjidhjen e konflikteve dhe pajtimin dhe rregullat dhe rolet të cilat janë shpjeguar. Secila fazë përfshin përmbledhjen dhe përmylljen e fazës dhe përshkrimin e fazës tjetër tek individët dhe grupet. Te kujtohet se elementi kryesor në menaxhimin e konfliktit dhe depolarizimin është koha.

Vetëm kur të gjithë pjesëmarrësit bien dakord, është e mundur të caktoni fazën tjetër.

Fazat janë, shkurtimisht:

*Tregimi individual i historive:* të ndajnë të kuptuarin e tyre të situatës (konfliktuale).

*Tregimi i përbashkët i tregimeve:* secila nga palët do të lejojë tjetrën të ndajë historitë e tyre (dhe perceptimet) pa ndërprerje, dhe me një vesh të hapur për komente pozitive të ndërsjella.

*Inkuadrimi i çështjes:* momenti për të përcaktuar çështjet kryesore. Palët janë të ftuara të mendojnë së bashku dhe të gjejnë zgjidhje për çështjet e identifikuara.



*Krijimi i zgjedhjes se problemit:* tani ata (secili pjesëmarrës) duhet të ndajnë idetë e tyre se si do të kapërcenin çështjet dhe dinamikat që ata kanë pranuar dhe të bien dakord. Ashtu si me fazat e mëparshme, mund të kërkohen më shumë se një takim.

*Formalizimi i marrëveshjes dhe ndjekja:* kjo fazë është kryesisht për të minimizuar rrezikun e humbjes së vrullit.

*Shkrirja e ajsbergut:* duke parë modelin e ajsbergut, ne duhet të zbrapsemi dhe të mos harrojmë aktorët indirektë dhe të përulur. Ata mund të mbeten prapa, për arsye komunikimi. Kjo nënkupton që palët përfshijnë aktorët indirekt 'të tyre' në proces në kohë.

### ***Përfundimi***

Çdo qasje narrative që duam të zbatojmë - përfshirë zgjedhjen për p.sh. mbledhja e historive dhe krijimi i kuptimit, dialogu, (ndërmjet) ndërmjetësimi - përcaktohet nga konteksti: ai personal, grupi, shoqëror, komuniteti, kombi, etj. Ai gjithashtu tregon se duhet të jemi të vetëdijshëm për *'ku dhe kur'* që qasjet e ndryshme mund të zbatohen në mënyrë më konstruktive.

Përfundimi i zgjidhjes së konfliktit dhe depolarizimit është që ne duhet të jemi të vetëdijshëm për pajtimin si pikë përfundimtare, kjo mund të çojë në një transformim, por një ndryshim i caktuar nuk mund të arrihet nëse grupet indirekte dhe zëvendësuese nuk kanë pasur mundësinë të informohen për procesin që kanë kaluar palët. Ato do të duhet të marrin parasysh që palët kanë gjetur një pikë të përbashkët, kanë bërë marrëveshje dhe kanë përpunuar një të ardhme të re, të përbashkët, bazuar në një bashkëjetesë konsensuale. Nëse jo, rreziku i polarizimit të qëndrueshëm është në pritje, dhe rreziku i fshehur i ndezjes së konflikteve të vjetra (dhe ende të papërpunuara).

Paqja, siç përmend një nga autorët, nuk është mungesa e konfliktit, është mënyra se si (mësojmë) trajtojmë një sërë konfliktesh në mënyrë konstruktive. Të mësuarit shtrihet gjatë gjithë jetës nga brezi në brez. Evolucionin nuk ndalet kurrë.

Qasjet në këtë përmbledhje, ushtrimet praktike dhe aktivitetet e zbatuara të rrëfimatisë që ne ofrojmë në paketën e mjeteve CGCF dhe udhëzimet, janë shpresë se janë burime të vlefshme për zgjidhjen e konflikteve dhe depolarizimin - nëse përdoren me mençuri.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*