

Konflikter på mikro- och makronivå (lokalt och globalt)

Upptäckning och nedtrappning av konflikt visar stora likheter på vilken nivå de än utspelas (mikro-, meso- och makro-nivå).

Vårt tänkande och förhållningssätt är avgörande för konflikters utveckling på mikro- meso-och makronivå.

Upptäckning – gäller på alla nivåer

Grundläggande behov som ej tillfredsställs (hotas) ger upphov till konflikter på alla nivåer.

Känslor av vrede, hat, fruktan, sorg och hämnd finns på alla nivåer och trappar upp konflikter.

Vidgning av konfliktområdet: generaliseringar – principer.

Problem personifieras.

Försvarsmekanismer: projektioner, skydd av egen självkänsla. Syndabockar skapas. Jag har rätt – du har fel. Svart-vit-tänkande.

Kommunikationen bryts: verbalt, fysiskt, massmedialt.

Isolering, alienering. Allianser bildas.

Nedtrappning - gäller på alla nivåer

Analys av problemet behövs oberoende av nivå:
Förutsättningar, orsaker, framtida kostnader.

Se de olika perspektiven, referensramarna,
ha empati. Upprätthåll dialogen.

Utnyttja *aktivt lyssnande* antingen du är part i konflikten
eller medlare (uppmuntra, bekräfta, återspegla fakta och
känslor, försök förstå - kontrollera att du har förstått,
sammanfatta).

Anfall, hota eller skuldbelägg ej. Det kräver kontroll av
känslor – något du kan begära av dig själv men ej av
andra. Försök i stället se behoven bakom den andras be-
teenden, även vid känsloutspel.

Lyssna efter och uttryck egna känslor och behov.

Skilj mellan positioner, värderingar, känslor, intressen
och behov. (Positioner anges tidigt, behov ligger ofta
dolt, liksom känslor och värderingar.)

Pröva alternativa lösningar (tillsammans med andra par-
ten), välj lösning som ser till allas behov (vinna-vinna).
Var kreativ! Följ upp.