



Compendiu REZUMAT

Context

Se pare că există un teren de joc universal (și aproape atemporal) de conflict și polarizare pe care toată omenirea interacționează în moduri specifice. Totul în acest „joc” este alimentat și propulsat de povești și narațiuni: viața personală, identități, interacțiuni, economie, religie, culturi și așa mai departe. Narațiunile și poveștile joacă un rol important în societate. Ele pot crea un individ, o comunitate, un sistem de valori, dar - după câte se pare - ele pot aduce, de asemenea, trage *în jos*, după cum pot arăta uneori efectele polarizării.

În prezent, nu există aproape nici o problemă care nu să nu aibă părți opozante: cetățeni contra guvernului, localnici contra imigranților și refugiaților, activiștii de mediu contra marilor uzine etc. Se poate observa fenomenul „noi împotriva lor” (un fenomen cu care suntem familiarizați de milenii), un abis de discordie, neînțelegere, și ireconciliabilitate.

În plus, creșterea globală a populismului, naționalismului și aizolării - toate alimentând conflictele și polarizarea - par să ducă la o perturbare și alienare (socială) din ce în ce mai mare, un sentiment tot mai mare de inechitate și nedreptate, care afectează nu numai indivizii și grupurile, ci și națiunile.

Discursurile dominante (sociale) creează un decalaj imens între „valorile” comune și cele pe care oamenii pretindeau că le îmbrățișează.

Mass-media (și media socială) și subiectele lor „*la modă*” au devenit tranșee virtuale în războiul „adevărului” împotriva altui „adevăr”. Și mai mult decât atât, sunt prezenți pe Internet susținătorii teoriei conspirației de extremă dreapta „QAnon”, din ce în ce mai mult și mai agresiv făcându-se citiți și auziți. Teoriile conspirației - de extrema dreaptă, precum și de extremă stânga - apar mai des ca reacție la evenimente care sunt atât de ample încât oamenii nu le cred sau nu le pot procesa. Pandemia Covid-19 care a izbucnit la începutul anului 2020 se încadrează în această categorie și servește ca o umbrelă sub care diverse teorii și adevăruri alternative se reunesc și incită la radicalizare. Alături de mass-media digitală, indignarea își găsește de asemenea aliatul în televizor, în emisiuni care caută conflicte și care devin o scenă pentru cei de la extreme, cu moderatori „*clarificatori*” care hrănesc în mod conștient sau inconștient polarizarea.

Legislația împotriva urii, a discursurilor de incitare la ură și a discriminării au fost (și sunt încă) dificil de pus în aplicare și depind de buna voință a justiției naționale. Recomandările politicii europene nu implică obligativitate.

Cu toate acestea, și aceasta poate fi aspectul dominant, istoria și vremurile prezente arată că omenirea este mai rezistentă la partea întunecată, conflicte, polarizare și crize decât doresc mulți să credem. În urma dezastrelor, cei mai mulți oameni arată sinele lor altruist și se angajează imediat în propria îngrijire și îngrijirea celor din jurul lor, străini și vecini, precum și prieteni sau membri de familie. Decenii de cercetări sociologice meticuloase privind comportamentul în dezastre au demonstrat acest lucru.

În perioade de criză, conflict și polarizare, ar fi util să ne putem baza pe aceste povești și pe alte povești similare pentru a găsi un teren comun pentru un viitor împreună și o coexistență durabilă și sigură. S-ar putea ca actuala criză pandemică să fie șansa de a schimba sistemele și narațiunile sistemului, re-construirea lor poveste cu poveste. Credința în aceste posibilități ar putea rămâne în urmă, și aceasta a fost motivația din spatele proiectului „Teren comun, viitor

comun” - "Common Ground, Common Future" (CGCF). Dacă înțelegem cauzele și factorii determinanți ai conflictelor și polarizării, am putea iniția și sprijini schimbarea dorită.

Capitolul 1 - Storytelling

Povestirile și narațiunile provin din diferite nevoi și experiențe, dar în primul rând de la nevoia noastră pentru semnificație și sens. Povestirea este modul în care construim, înțelegem și oferim sens evenimentelor, relațiilor (umane) și sinelui.

Storytelling-ul a început o dată cu modul în care oamenii experimentau mediul bogat în date și adesea amenințător din jurul lor: natura și fenomenele sale. Omul a dezvoltat o minte *mimetică*, adică un set de capacități care i-au permis să reprezinte și să comunice („mimesis”), folosind expresii precum indicarea, gestul, postura, mișcarea, sunetul vocal. Și apoi a fost momentul în care am început să dăm nume lucrurilor, fenomenelor naturale și emoțiilor. Limbajul a făcut posibil să începem să privim lumea pentru a povesti despre ea. De la debutul limbajului, poveștile au modelat modul în care înțelegem lumea. Poveștile - mai ales în povestirea orală ne permit să experimentăm și să ne exprimăm emoțiile, să ne implicăm și să putem invoca înțelegerea și empatia cu ceilalți.

Capacitatea de a *inventa* povestiri (ficțiune), în special povestiri care evidențiază persoane ca și cauze ale evenimentelor, a dus la mit și religie, precum și alte forme de legătură și cooperare în cadrul grupului.

Istoria și povestirile *orale* sunt (încă) o parte integrantă a societății umane. Povestirile orale pot fi împărțite în trei categorii: povestiri spontane conversaționale, povestirile provocate și povestirile formale - în ultimul caz povestirile sunt spuse de un povestitor instruit și/sau profesionist. În toate categoriile, povestirea orală este nararea și transmiterea unei povești reale sau imaginare în fața unui ascultător, în același loc, în același timp.

Ne referim la *Storytelling Oral Aplicat* atunci când povestitorul are o intenție specifică. Un exemplu ar fi lucrul cu grupurile în zonele de conflict: să fii invitat să împărtășești experiențe (chiar și într-un mod simplu) și să fii auzit, să devii conștient de ceea ce este o poveste (sensul și semnificația) și să înțelegi impactul acestui lucru asupra ta și asupra celorlalți poate duce la o creștere a încrederii în sine și în comunicarea reciprocă.

Impactul neurologic al povestirii sprijină și dovedește cele de mai sus. Când ascultăm o poveste, nu numai zonele lingvistice din creierul nostru sunt activate, ci și zonele motrice, senzoriale și vizuale. Multe lucrări recente arată că aceeași rețea a creierului este activată în memorie, imaginație și planificare a ideilor, luarea perspectivelor și scenariilor sociale și sugerează că obișnuim să combinăm în mod flexibil elemente ale memoriei episodice pentru a planifica viitorul, în special în contextul social.

Capitolul 2 – Calitățile și structura povestirilor

Aici aruncăm o privire la calitățile constructive (funcționale) și efectele povestirilor, care sunt (pentru a numi câteva): inspirație, imaginație, memorie, cunoștințe și transfer de informații, conectarea oamenilor, consolare, vindecare, divertisment, angajament, (crearea) respectului reciproc, empatia, (crearea) valorilor și a sistemelor de valori, acțiune (inițiativă), planificare, strategie, anticipare (de evenimente, acțiuni).

Cu toate acestea, trebuie, de asemenea, să fim conștienți de efectele *distructive* ale poveștilor, cum ar fi stârnirea fricii, urii, furiei sau discriminării.

În plus, oricare dintre funcțiile povestirii poate fi, de asemenea, interpretată ca *intenție*. Intenția trebuie luată în considerare atunci când se lucrează cu oamenii și poveștile lor. Există aproape întotdeauna o intenție atunci când spunem o poveste. Aceasta poate fi bună sau rea. De asemenea, uneori intențiile povestitorului pot fi interpretate greșit, pentru că - de multe ori cu cea mai bună intenție - el sau ea spune o poveste care a poate fi interpretată greșit.

Una dintre caracteristicile proeminente ale unei povești este *structura* sa. Povestirile par să răspundă nevoii noastre de organizare a datelor și informațiilor în structuri semnificative. Suntem, probabil, deja programați genetic să recunoaștem o poveste: structura povestirii este un cod al culturii în care ne-am născut.

Vă prezentăm mai multe perspective asupra structurii povestirilor, unele dintre ele având asemănări.

Structura cea mai comună și universală este povestea tradițională numită *Povestea Populară*. Acesta include *contextul* (circumstanțele și personajele), *punctul de cotitură* (criză sau problemă, inițierea în poveste), *acțiunea* (modul în care oamenii din poveste răspund la problemă, inclusiv complicații, dificultăți suplimentare, provocări), *inversarea/transformarea* (se întâmplă ceva ce induce schimbare și/sau transformare) și *rezolvarea* (rezultatul poveștii, uneori „morală” sau „învățătura”).

Caracteristica cea proeminentă a poveștii este că întotdeauna presupune *schimbare* (criză, *transformare*). Ceva „brusc” (teribil) se întâmplă și trebuie să se schimbe și să se transforme într-o situație preferată.

Similar cu povestea populară și având o structură circulară este *Călătoria Eroului*. Multe călătorii/epopei au fost analizate și comparate pornind de la ea. Aceasta presupune călătoria protagonistului printr-un teritoriu necunoscut, care poate fi literalmente un „teritoriu necunoscut” sau poate însemna o întâlnire cu dușmani (într-un sens spiritual), sau cu sinele. Călătoria eroului poate fi episodică: protagonistul reușește și se întoarce cu o învățătură pe care o poate împărtăși și cu alții, dar poate - la un moment dat - să se confrunte cu o provocare inedită, care îl forțează să se imbarce în următoarea călătorie (de învățare).

Modelul Actanțial oferă o structură pentru a analiza acțiunea care are loc într-o poveste reală sau fictivă. Acesta include șase actanți: *subiectul* (eroul/protagonistul), *subiectul/obiectul* (de căutare), *expeditorul* (binefăcătorul care inițiază căutarea), *receptorul* (beneficiarul), *ajutorul* (persoană sau instrument) și *adversarul* (răufăcătorul). Fără contribuția fiecărui actant, povestea poate fi incompletă, actanții sunt elemente structurale integrale. O aplicație interesantă a acestui model este „alegerea perspectivei”: povestitorul poate alege să spună povestea din perspectiva diferiților actanți și chiar să sară dintr-o perspectivă în alta. Ceea ce este util atunci când lucrăm cu părți aflate în conflict.

Alegoria și *metafora* pot fi de ajutor atunci când vine vorba de înțelegerea unor subiecte complexe sau delicate și de înțelegerea reciprocă: acestea vorbesc limba poveștii. *Alegoria* folosește o întreagă poveste pentru a exprima o idee de învățare (de exemplu „Ferma de animale”).

Metafora folosește un cuvânt sau o expresie pentru a reprezenta o idee. Metafora cognitivă este o abilitate intrinsecă. Cu ajutorul ei descriem ceva abstract, complex (domeniul țintă) în termeni familiari nouă (domeniul sursă). Exemple țintă - sursă sunt: dragoste - călătorie, migranți - gândaci, companie - copac, etc.

Metaforele pot schimba povești, ele pot crea un filtru prin care indivizii își pot vedea realitatea. Un exemplu înfricoșător poate fi compararea migranților cu gândacii pentru că dezumanizarea permite „exterminarea”.

Capitolul 3 – Narațiuni, povestiri și „alte” narațiuni și povestiri

În viața de zi cu zi există, uneori, confuzia cu privire la ceea ce este „narațiunea” și la ceea ce este „poveste”. În acest capitol luăm în considerare interpretările acestor concepte și modul în care acestea funcționează pentru a crea sens.

Viziunea **structuralistă** distinge *narațiunea*, *povestea* și *discursul*. Narațiunea are două părți: poveste și discurs. Într-o narațiune povestea este „ce” (de ex: evenimente, personaje, acțiuni), iar discursul este „cum” (expresia/punerea în act a poveștii).

Viziunea **formalistă** folosește doi termeni într-o narațiune: *fabula* (ingredientele de bază ale poveștii, suma evenimentelor care urmează să fie legate de narațiune) și *intriga* (povestea spusă de fapt, legarea evenimentele). Fabula este „ceea ce s-a întâmplat de fapt”, iar intriga este modul în care cititorul/ascultător devine *conștient* de ceea ce s-a întâmplat. Evenimentele și actorii (componentele poveștii) sunt singuri și discreți, dar în narațiune tind să fie legați unul de celălalt.

Terapia Narativă consideră că poveștile sunt compuse în principal din două peisaje: *peisajul acțiunii* și *peisajul identității*.

Peisajul acțiunii este „materialul” poveștii (ceea ce poate fi descris ca fiind posibil, „cunoscut”, adică fapte, comportamente, contexte) și este compus din succesiunea de evenimente (acțiuni, personaje) care alcătuiesc intriga și tema de bază (fabula).

Peisajul identității prezintă conștiința protagoniștilor și este compus din reflecțiile lor asupra evenimentelor din *peisajul acțiunii* – dând sens acestor evenimente. De asemenea, include concluziile și reflecțiile lor (dorințe, speranțe, valori) despre caracterul și identitatea altora în aceste evenimente, fie într-un context fictiv sau personal (social).

În plus, există, de asemenea, problema **coerenței**. Personajele narrative trebuie să rămână aceleași de la un eveniment la altul. În cazul în care nu este așa, unele explicații (subtile sau directe) trebuie să apară. Dacă într-o poveste personală un povestitor trece de la povestea sa personală și continuă cu povestea, de exemplu, a unchiului său, această „schimbare de identitate” poate fi confuză. Deci, *un anumit* principiu de coerență trebuie să funcționeze.

O altă perspectivă asupra narațiunii și poveștii vine de la **constructivismul social** prin teoria că experiența noastră a lumii este (parțial) construită de procese sociale care depind de societatea în care trăim. Prin urmare, modul în care experimentăm și numim realitatea depinde de normele și valorile care se aplică într-o anumită societate. Aceste așa-numite **discursuri dominante** sau **narațiuni dominante** definesc granițele dintre ceea ce este „normal” și dorit și ceea ce este „anormal” (de exemplu, alb/negru, musulman/necredincios, hetero/gay etc.). Anumite diferențe cărora o societate le acordă importanță nu ar fi diferențe naturale, ci *construcții negociate social* care favorizează anumite inegalități de putere.

Astfel, *narațiunile* creează „universuri simbolice”, un set de credințe care au ca scop să facă plauzibilă și acceptabilă o structură instituționalizată („bărbații nu plâng”) sau un alt tip de discurs (o narațiune dominantă – „toți musulmanii sunt teroriști”) plauzibilă și acceptabilă.

La nivel *individual*, de asemenea, structurăm (sau conectăm) povestiri (sau simple evenimente) într-o *narațiune* care „are sens” și ne dă sens. Astfel, una dintre „narațiunile” noastre personale de viață - Sunt neîndemânatic, de aceea sunt întotdeauna concediat- poate fi susținută de evenimente sau *povești* de stângăcie. Aceste narațiuni pot deveni atât de dominante încât indivizii nu pot vedea alternativele.

După cum s-a menționat anterior, există „o luptă între lumină și întuneric”. Povestirile (și narațiunile) au, de asemenea, o *parte întunecată* și de asemenea, efecte *distructive* cum ar fi ura, invidia, discriminarea, stigmatizarea, dominarea, manipularea etc. Prin urmare, ele pot fi sau sunt utilizate cu scopul de a crea distanțe între opinii. Se sugerează că acestea sunt puternice și atractive, cu efecte perturbatoare și destabilizatoare, creând asimetrii semnificative.

Narațiunile dominante (și discursurile sociale) ne pot influența și tindem să credem că pentru totdeauna. De aici apare credința imposibilității schimbării. Dacă aceste narațiuni devin prea dominante, ele marginalizează grupurile din cadrul societăților și le iau complet libertatea de a alege.

Capitolul 4 – Conflict, polarizare, reconciliere și transformare

Acest capitol se axează pe principalele puncte de interes ale proiectului *Common Ground, Common Future* prin ilustrarea conceptelor și modelelor de *conflict* și *polarizare*, etapelor acestora, subiecților și rolurile lor, capcanelor și șanselor în crearea de-escaladării, reconcilierii, schimbării și transformării. În acest capitol vom încerca, de asemenea, să clarificăm dinamica ambelor fenomene.

Conflictele au adesea la bază povești multiple și complexe. Uneori nu mai este clar care a fost cauza și de ce cauza nu mai contează. De cele mai multe ori, conflictul apare *neintenționat*. În psihologie conflictul este, de asemenea, legat de crize interne și externe: în dezvoltarea personală, în perioadele de schimbări, în perioadele de „nu știu sigur”, în momentele de neputință etc. Apoi, ni se oferă ritualuri de trecere care ne ajută să trecem prin schimbări. Există numeroase *zone de conflict*: acasă, la școală, la locul de muncă, în politică, pe stadioanele de fotbal, la scară locală, regională, națională și chiar globală. Astfel conflictul este plasat pe un continuum: se poate întinde de la conflicte interioare la războaie.

În conflicte, trebuie să fim conștienți de cel puțin trei *dimensiuni culturale*: cultura *formală* („ceea ce ar trebui să faceți”, cu un pericol de rigiditate și suprimare), cultura *informală* (modul în care structurile formale sunt interpretate și negociate) și cultura *tacită* (un set nerostit de reguli nenegociate, adică „acesta este modul în care facem lucrurile de fapt aici”).

De-a lungul timpului, oamenii au dezvoltat diferite stiluri de *răspuns* la situații de conflict, fiecare dintre ele având beneficii potențiale, dar și costuri: *evitarea, acomodarea, ajungerea la compromis, controlul și rezolvarea empatică de probleme*.

Într-un contrast aparent cu experiențele de *asimetrie*, conflictele pot apărea, de asemenea, din *similitudine*. Intrăm într-un conflict pentru că toți vrem același lucru. Conflictul poate fi legat de venit, teritoriu, statut social, recunoaștere, dragoste, etc.

Concluzia interesantă este că „celălalt” în dorința noastră nu este doar *modelul* nostru, dar de asemenea, un *obstacol*. Prin urmare, nu diferența de identitate duce la conflict. Ambele părți doresc aceleași oportunități de a studia, aceeași apreciere socială, același teritoriu pentru a trăi etc.

Pentru a face o punte către polarizare, introducem două modele de conflict. Primul este modelul lui Glasl (1980) *de escaladare a conflictelor*. Acesta este un model pe 3 niveluri, în 9 etape, care descrie modul în care două părți aflate în conflict se comportă și acționează și include deja aspecte ale polarizării în diferite etape.

Nivelul 1 (Win-Win) este caracterizat prin *tensiune* (ciocniri ocazionale), *dezbatere*, *polarizare emergentă* (disputa, gândirea alb-negru) și prin *acțiuni în loc de cuvinte* (conversație eșuează, compasiunea pentru „alții” se estompează).

Nivelul 2 (Win-Lose) presupune *alianțe/lezarea imaginii* (căutarea simpatizanților), *pierderea feței* (distrugerea identității adversarului, insinuări, pierderea completă a încrederii) și *strategii de amenințare* (amenințările pot deveni cereri, sancțiuni, represalii).

Nivelul 3 (Lose-Lose) presupune *distrugere limitată* (adversarul trebuie să fie rănit, nu mai este văzut ca om), *fragmentare* (sistemul de sprijin al adversarului urmează să fie distrus) și ideea de „*împreună în abis*” (se calculează chiar propria distrugere pentru a învinge adversarul).

Soluțiile pentru *reconciliere*, *transformare* și *schimbare* nu sunt oferite în mod explicit. Cu toate acestea, există sugestii pentru de-escaladare prin strategii de intervenție, facilitare cum ar fi cele de moderare, sprijin social și terapeutic, advocacy, (inter)mediere, precum și cele de intervenție externă, cum ar fi arbitraj, acțiune în instanță și chiar intervenție cu forța.

Un al doilea model – **aisbergul de conflict/polarizare** – demonstrează peisajul „emoțional”. Subiecții conflictelor și polarizării pornesc adesea într-o călătorie prin necunoscut. Unii se confruntă pentru prima dată cu un conflict major.

Conflictele au un caracter episodic (și uneori repetitiv), subiecții pot avea, de asemenea, conflictele și obiectivele lor personale, care se bazează pe experiențe și povești personale. Acestea pot contribui și/sau afecta menținerea sau (re)aprinerea conflictului și a polarizării.

Deasupra suprafeței aisberg-ului este proiecția progresului conflictului care se mută de la: prevenire și formare (în cazul în care tensiunile se acumulează, dar pot fi rezolvate) la ***intensificare, escaladare, menținere și în final la reducere, restaurare, transformare și reconciliere***.

Polarizarea *poate să însoțească* conflictul. *Dedesubtul aisberg-ului*, se continuă cu etape similare celor de mai sus, dar apoi cu o ușoară întrerupere, care poate fi explicată prin acțiunile de manipulare ale partidelor polarizante. Acesta este locul unde sunt *prezenți subiecții indirecti*: cei pe care subiecții direcți nu-i cunosc personal, dar care sunt atrași în povestea conflictului, care aleg să urmeze una dintre părțile aflate în conflict sau sunt împinși/trași în conflict.

Spre deosebire de conflict, polarizarea este **intențională** în dorința de a consolida (sau chiar crea) neînțelegerile și, astfel este *planificată* de către creierul uman *rațional*. Atunci când

câștigul (economic și personal) este în joc, polarizarea, toate narațiunile și poveștile legate de aceasta intervin pentru a lărgi și susține un conflict.

Cei care creează în mod deliberat polarizarea se numesc **Pushers (împingătorii)**, care sunt de ambele părți, se folosesc de cunoștințe din domeniul emoțiilor și sentimentelor, utilizează „empatia” pentru a *manipula* și a crea o iluzie de autonomie, vizibilitate, autodeterminare, victimizare, gândire superioară și împing oamenii spre excludere, discriminare, ură oarbă, violență etc. Împingătorii caută extremele.

Joiners (cei care aderă) aleg o tabără, câștigând astfel vizibilitate și iau, în general, o poziție mai moderată decât împingătorii. Nu contează atât tabăra cât ideea de aderare, devin treptat sensibilizați de povestea unui *împingător*.

Silent (cei care tac) sunt grupul de mijloc, care nu (sau nu poate) alege. Ei rezistă polarizării, sunt neutri (prin alegere sau profesie, de ex: oameni legii, oamenii de știință, poliția etc), dar pot fi și indiferenți. Este considerat a fi grupul țintă al *împingătorilor*, mai ales cei care nu se simt auziți sau se simt defavorizați.

Bridge builders (constructorii de poduri) sunt cei care intenționează să lucreze la armonie, dialog și înțelegere. Ei doresc să organizeze dialogul pentru a analiza diferențele și similitudinile, și pentru a găsi contra-narațiuni. Totuși, „construirea podului” poate, de asemenea, menține și întreține polarizarea. Un exemplu de *bridge-builders* o reprezintă mass-media, oferind *împingătorilor* (din ambele părți) o platformă de „justificare” a opiniilor lor (polarizante).

Scapegoat (țapul ispășitor), care poate fi mediatorul, va fi desemnat în timpul polarizării maxime, și el sau ea va fi la mijloc.

Conflictele și polarizare trebuie să fie gestionate mult mai atent decât se crede. Mediarea în faza de rezoluție cu ambele părți aflate în conflict prezente poate fi contraproductivă și poate duce fie la neîncredere și la noi acuzații și, prin urmare, la rezistența la schimbare. Practicienii cu experiență recomandă mai întâi *intermedierea*. Ambele părți să reflecteze asupra conflictului și să clarifice nevoile lor, care pot fi transmise de către facilitator ca introducere în dialogul constructiv.

Fazele *de transformare* și *reconciliere* cer răbdare și perseverență în construirea încrederii reciproce. Odată ce subiecții direcți au un acord, subiecții indirecti trebuie informați și implicați, de asemenea, pentru a preveni sentimentul de abandon sau dezamăgire.

Mobilizarea grupului **tăcut** în contexte de *polarizate* poate fi o soluție. Acest grup trebuie să fie invitat, dată fiind puterea lor de influențare a mediului *direct*, care poate conține *joiners*. Grupul de mijloc este cel mai divers grup și tocmai diversitatea poate face posibilă depolarizarea.

În cele din urmă, se subliniază faptul că reconcilierea nu este un obiectiv fix, iar pacea poate să nu fie durabilă. După cum subliniază unul dintre profesioniști: „Pacea este un lung șir de conflicte pe care le-am tratat cu succes”.

Capitolul 5 - Emoții și sentimente

Înțelegerea a ceea ce se întâmplă cu oamenii în timpul conflictelor este legată de înțelegerea emoțiilor. Emoțiile și sentimentele au, de asemenea, o poveste. Ele sunt legate de comportamentele de supraviețuire, de experiențe și de amintiri. Ele sunt legate de trecut, dar și de prezent, de gândire și de planificarea viitorului. Orice are o încărcătură emoțională. În descrierea comportamentului oamenilor, emoțiile și limbajul sunt aproape inevitabile.

Emoțiile și sentimentele *nu* sunt la fel. Avem tendința de a amesteca aceste concepte. Emoțiile sunt *orientate spre acțiune*: ele au evoluat datorită capacității lor de a evoca reacții adaptive atunci când există pericol, competiție etc. Emoțiile apar, de asemenea, la animale, suntem puternic legați unii de ceilalți: frica, furia, depresia, atașamentul, dorința sexuală și curiozitatea le avem în comun.

Toate emoțiile sunt legate de *cunoștințe*, altfel nu ar exista. Ele nu sunt niciodată simple și nu sunt niciodată separate de o evaluare a circumstanțelor sau a contextului. Cu toate acestea, atunci când observăm o emoție trebuie să ne dăm seama că este mult mai complexă decât pare atunci când o numim „emoție”.

Sentimentele apar atunci când emoțiile pătrund în conștiința noastră și devenim conștienți de ele. Știm că suntem furioși, triști sau îndrăgostiți pentru că o **simțim**. Un sentiment este o stare internă, *subiectivă* cunoscută doar celui care o experimentează. Știi care sunt sentimentele tale, dar nu știi ce simte o altă persoană, cu excepția a ceea ce el sau ea îți *spune* despre asta. Arătăm emoțiile (și uneori ne mimăm emoțiile), dar ne comunicăm sentimentele prin *limbaj*.

Poveștile provoacă implicare, evocă sentimente și, sperăm, empatie. Ele sunt, probabil, cel mai bun instrument pe care îl avem pentru a înțelege cum este să fii altă persoană.

Limbajul lipește o etichetă pe o stare interioară, dar nu distinge neapărat stările interioare. *Tristețea* poate fi experimentată diferit, inclusiv în funcție de contextul cultural. În plus, ceea ce spun oamenii despre emoțiile și/sau sentimentele lor poate fi adesea incomplet, uneori de-a dreptul greșit și adesea adaptat la opinia publică (socială) sau la normele dominante. Consecințele pot fi pe măsură: publicul poate riposta, invidia, pedepsi, dezaproba, da dovadă de milă sau poate arăta o surpriză neplăcută. Pe de altă parte, suntem (sau am devenit) conștienți de astfel de consecințe și această conștientizarea determină modul în care gestionăm sau vorbim despre sentimentele noastre.

Unele emoții sunt axate pe **viitor**, cum ar fi speranța și anxietatea, în timp ce altele sunt legate de **trecut**, cum ar fi răzbunarea, iertarea și recunoștința. Când vine vorba de conflict, rezolvarea conflictelor și reconciliere, poate fi util să reflectăm asupra acestor emoții puternice. Cuvintele evocă lumi, amintiri, persoane, sentimente, dorințe, și povești legate de toate acestea.

Rușinea, **vulnerabilitatea** și **vinovăția** sunt emoții care rezultă din respectarea normelor sau încălcarea normelor.

Rușinea poate fi un obstacol uriaș în calea unui schimb decent de experiențe și povești, precum și pentru deconstruirea unui trecut și prezent problematic. Atunci când se confruntă cu rușinea, o persoană se observă pe sine sau faptele sale și se consideră urmărită de alții și își



condamnă faptele sale. Mai mult decât atât când spunem că ne simțim rușinați, ne gândim, de asemenea, (sau credem că știm) că alții sunt dezamăgiți de noi.

Cuiva poate să îi fie rușine de rudele sale, prieteni, coechipieri, venituri, origini, statut social etc. Cu toate acestea, dacă împărtășim povești despre rușine, faptul că cineva răspunde cu empatie și înțelegere poate alunga rușinea.

Vulnerabilitatea este adesea asociată cu frica, rușinea, durerea, tristețea și dezamăgirea. Putem fi „vulnerabili”, acționa în „vulnerabilitate” sau percepuți ca fiind „vulnerabili”. Unii cercetători spun că vulnerabilitatea nu este o „slăbiciune”. Poate fi un act de curaj. Împărtășind o *poveste personală* despre un moment vulnerabil poți câștiga încrederea celuiilalt și poți deveni un ascultător de încredere al poveștii celuiilalt (vulnerabil).

Acceptarea vulnerabilității altora înseamnă, de asemenea, înțelegerea faptului că au nevoie de sprijin. Cu toate acestea, practicienii care facilitează împărtășirea poveștilor personale în grupuri ar trebui să fie, de asemenea, conștienți de „partea întunecată” a vulnerabilității: supraîmpărtășirea (*oversharing*).

Vinovăția este o emoție apropiată rușinii. În timp ce rușinea are de-a face cu judecata altora, vinovăția are de-a face cu judecata propriei persoane. Ne pedepsim prin a ne simți prost față de un comportament pe care l-am avut sau pe care ar fi trebuit să îl avem, dar nu l-am avut.

Acest sentiment poate fi, de asemenea, găsit printre supraviețuitorii dezastrelor naturale, epidemiilor, luptelor, terorismului sau printre prietenii sau familia celor care s-au sinucis, dacă acest act este considerat vina *supraviețuitorului*.

Vina și rușinea sunt hrănite de o dorință profundă de apartenență și incluziune - necesare pentru supraviețuire. Pe de altă parte, sentimentul de vinovăție este semn de prezență a conștiinței morale.

În cazul unor emoții, impactul nu este atașat rezultatului unui eveniment sau unei acțiuni, ci unui obiect sau (altei) persoane. **Furia** poate fi generată de frustrare sau de provocările „statutului” tău - rușinea (din diferite motive) poate fi, de asemenea, o parte din asta - și se manifestă prin expunere emoțională. Furia se poate transforma în sentimente de *ură*. Ura este un tip de emoție care are o componentă personală de evaluare. Este îndreptată împotriva unei persoane și împotriva existenței lor. Cu toate acestea, furia poate fi, de asemenea, văzută ca o *modalitate de a face ceva cu privire la condițiile relațiilor sociale*. Este cazul familiilor care rămân împreună pentru că *reconcilierea* este prezentă în aceste relații și este capabilă să contracareze furia.

Dezgustul și **aversiunea** aparțin celor mai vechi emoții. Dezgustul este clar vizibil ca expresie facială. Acestea sunt, de asemenea, legate de *conștiința* noastră morală: suntem dezgustați de anumite forme de comportament, dar și de corupție, fraudă, trădare, ipocrizie etc. Acomodarea la dezgustul sau aversiunea celorlalți - cum ar fi în **xenofobie** - nu este o excepție, ci este larg răspândită. La urma urmei, urmând exemplul altora (care poate fi sau nu fi „sănătos”) cresc șansele de supraviețuire ...

Xenofilia - atracția pentru străini - este conectată la zonele empatică ale creierului. Acest lucru promovează ideea că *acceptarea altor grupuri* a dus la cooperarea oamenilor, chiar și la o scară mai largă.

Poate că adevărul e la mijloc. Nu ar trebui să ne privim din perspectiva cea mai aspră (ură, dezgust, aversiune) așa cum mulți lideri o vor. Civilizația are de oferit, printre multe altele, o capacitate antică de coexistență pașnică.

Capitolul 6 – Asimetrii

Acceptăm diferențe, dar numai într-o anumită măsură. Când o limită este depășită, alegem o anumită tabără. Avem un sentiment profund înrădăcinat de justiție, născut dintr-o lungă istorie de *egalitarism*, adică anumite forme de egalitate: sociale, de oportunitate, sau politice.

„Echitatea” și „egalitatea” par să aibă același înțeles. Ambele par să arate spre tratarea la fel a tuturor oamenilor: cu demnitate, respect, apreciere. Și totuși, există unele diferențe.

Egalitatea îi tratează pe toți la fel. Scopul său este de a promova corectitudinea, dar poate funcționa doar dacă toată lumea pornește din același loc și are nevoie de același ajutor.

Echitatea este de a da tuturor ceea ce au nevoie pentru a avea succes. Echitatea se referă la „egalitatea de șanse”, dar este mai puțin preocupată de faptul că suntem cu toții *egali*.

Cele mai multe dintre povestile noastre tratează caracteristică lupta dintre justiție și **nedreptate**. Cu toate acestea, justiția nu poate fi limitată la afirmații a ceea ce *este* bine sau rău pentru că justiția este o reflectare a ceea ce se *simte* bine sau rău. Inegalitatea evocă sentimente de nedreptate. Suntem dornici de monitorizare a echilibrului între a da și a lua. Nu *putem* digera povești de nedreptate.

Având în vedere obsesia contemporană de **adevăr**, se pare că merită să investigăm la ce ne referim atunci când vorbim sau scriem despre adevăr. Pare să joace un rol din ce în ce mai important în dezbaterile sociale, în discursurile sociale, în politică și în mass-media. Este vorba despre întrebări de genul „Ce **este** adevărat? Ce **vrei** să fie adevărat? Ce **crezi**?”. Faptul că ați putea pune, de asemenea, accentul diferit în oricare dintre aceste întrebări indică deja cât de complex este domeniul „adevărului”. Oricine își poate face propriul adevăr, dacă adevărul este înțeles ca o chestiune de perspectivă. „Adevărul” poate fi transformat foarte convenabil într-o declarație polarizantă. În cazul în care „adevărul meu” este singura perspectivă, acesta poate deveni „o obsesie”.

O credință care acordă prioritate percepției *faptelor* face ca adevărul și identitatea să coincidă. Realitatea obiectivă, faptică este apoi văzută ca o amenințare la adresa realității subiective și imparate/construite.

Pentru „politicienii post-moderni” faptele sunt o povară, chiar amenințătoare, și de aceea acești politicieni arată dispreț față de adevăr (fapte) și prezintă propriile lor „adevăruri”, de multe ori prin intermediul mass-media sociale.

Când vine vorba să lucrezi cu povești *personale* - în contrast cu fapte, opinii sau întrebări directe - trebuie să înțelegem poziția poveștilor și a storytelling-ului în viața socială ca un mecanism pentru negocierea *ritualizată* a adevărilor. Tensiunea între fapt și ficțiune este un aspect esențial al unei povești personale. În general, atâta timp cât povestitorul și protagonistul din poveste sunt aceiași, povestea va fi percepută ca fiind „adevărată”. Adevărul unei povești se află nu numai în fapte, ci și în interpretarea sau reflecția pe care o atașați poveștii.

„Adevărul gol” s-ar aplica și poveștilor personale. Când ții povestea contra luminii sau atunci când alții pun lumina lor în ea, ar putea ieși confruntări și este ceea ce povestitorul (și chiar ascultătorii) ar vrea mai degrabă să evite. Unii văd acest lucru ca pe paradoxul *muncii de a povesti*, pentru că în cele din urmă rezultatul explorării adevărului și ficțiunii, oportunitatea și pericolul produc un paradox.

Când vorbim despre împărtășirea de povești, despre încredere și empatie, despre adevăr, despre asimetrii, trebuie, de asemenea, să vorbim despre rolul minciunii. Minciuna este strâns legată de evoluția limbajului, care a furnizat o comunicare onestă și semnificativă, dar a făcut chiar mai mult pentru *înșelăciune*. Capacitatea noastră de împărtășire a adus, de asemenea, noi oportunități de manipulare, constrângere și mințire. Și s-ar putea să fie adevărat că cei care spun povești minunate pot spune, de asemenea, minciuni minunate.

Capitolul 7 – Amintiri

Amintirile joacă un rol important în poveștile noastre din viață și comunitate. Ele sunt adesea legate de sentimente și emoții. De asemenea, atunci când vine vorba de „adevăr”, să nu uităm zicala că, uneori, „memoria ne joacă feste”. În acest capitol evaluăm și acest fenomen atunci când vorbim despre conflicte, în special, de conflictele de lungă durată. Practicienii care doresc să lucreze cu poveștile din trecut ale oamenilor, trebuie să fie conștienți de ceea ce pot provoca amintirile și de influența lor asupra gândirii despre trecut, prezent și viitor. Practicienii ar trebui, de asemenea, să fie conștienți de influența reciprocă a memoriei autobiografice și colective. Este posibil ca învățarea din amintiri (punând la îndoială poveștile și narațiunile) să poată oferi elemente pentru transformare și schimbare.

Amintirea unui lucru nu este o activitate liniară din trecut în viitor într-o succesiune cognitivă și cronologică a evenimentelor. Astăzi, amintirile indivizilor sunt importante pentru a nuanța realitatea. O mare parte din cercetările neuroștiințifice cognitive actuale sugerează că suntem capabili să *combinăm* flexibil elemente ale memoriei episodice pentru a planifica viitorul, în special în contextele sociale.

Memoria autobiografică, imaginația și memoria episodică constructivă pot acționa ca bază pentru simularea episodică viitoare.

Memoria involuntară este o componentă a memoriei care apare atunci când indiciile din viața de zi cu zi evocă amintiri din trecut fără efort conștient. Este în primul rând o activitate a simțurilor.

O *memorie voluntară* se distinge printr-un efort deliberat de amintire, depunerea unui efort conștient pentru reamintirea unor evenimente, oameni și locuri. Întrebările intenționale pot declanșa ambele tipuri de memorie.

Memoria „fantastică” este un mecanism încă prezent în viața de zi cu zi: pe măsură ce oamenii spun povești (pentru ei înșiși și pentru alții), ei explorează zonele lumilor lor care dețin cele mai multe oportunități și pericole: marginile experienței. Acest lucru ar putea explica de ce oamenii se prezintă ca „eroi”, „supraviețuitori” sau „victime” în poveștile lor episodice, precum și în narațiunile lor (dominante) de viață. Aproape niciodată nu avem o viață „obișnuită”. În cele din urmă *devenim* narațiunile autobiografice pe care le „povestim” despre viețile noastre.

Și apoi există fenomenul de *amintiri false*, care par a fi destul de comun. Toți ne amintim greșit lucruri din când în când, fascinant este că aceste „amintiri” pot fi bogate în detalii.

În povestea personală, naratorul poartă cu el materia primă a poveștii. Aici găsim *atât*: memoria colectivă, cât și cea autobiografică, ceea ce înseamnă că memoria colectivă, culturală și istorică însoțesc și influențează memoria personală/autobiografică. Astfel, înțelegerea trecutului poate fi puternic legată de această conștiință de grup. Comemorarea oferă o legătură de memorie colectivă cu societatea și concepțiile sale unde ritualurile și *monumentele fizice* stabilesc și afirmă *colectivitatea*.

Pare relativ ușor să *implantezi* amintiri false și chiar greșite prin prezentarea unor dovezi *false*. Informațiile false pot influența credințeleși amintirile oamenilor. Poate chiar să determine indivizii să acuze o altă persoană că a făcut ceva ce nu a făcut niciodată. Probele fabricate pot crea mărturii false martorilor oculari.

Și apoi există *amintiri neprelucrate*. În ceea ce privește narațiunea și trauma, se poate afirma că experiențele traumatice au efecte negative, iar simpla invitație de a spune sau repeta poveștile traumatice poate avea efectul nedorit al re-traumatizării. Doar discuțiile despre traumă sau povestirea experiențelor traumatice nu asigură vindecarea, nici pentru individ și nici pentru comunități.

Cu toate acestea, se ia în considerare rezistență și libertatea de a alege modul în care persoana va răspunde la situație. Oamenii se pot sprijini reciproc, iar abordarea narativă poate fi de ajutor în facilitarea abordării și de-construirii amintirilor traumatizante.

Pentru a proteja co-construirea de sensuri alternative despre viața cuiva care a fost pusă în pericol și traumatizată, un facilitator narativ poate crea o platformă inițială pentru descrieri alternative, de dorit ale identității intenționale. Construirea unor astfel de platforme de descriere personală preferată creează teren pentru explorarea în continuare a experiențelor traumatice, efectelor lor, precum și răspunsurilor, care pot crea sentimentul de control asupra propriei vieți.

Capitolul 8 – Identitate și narațiuni (de viață)

Identitatea nu poate fi văzută separat de povești. Conceptul de identitate, fluiditatea sa (haotică), influența sa asupra individului și a grupului, contribuie la sentimentul de apartenență, comparație, incluziune și excludere.

Identitățile narrative pot diferi în diverse circumstanțe, dar unele narațiuni de identitate personală pot fi rigide și pot domina viața cuiva. Narațiunile de grup pot deveni rigide și dominante și pot duce la discursuri sociale (de judecată și discriminare), așa cum s-a menționat deja mai devreme. Toate narațiunile identitare au o istorie/poveste și pot fi cauza conflictelor. Identitățile pot fi considerate ca *puse în act în funcție de situație*: oamenii spun și adoptă cât mai multe tipuri de povești în viața socială, deoarece există situații sociale în care să le spună și să le adopte. Astfel, identitatea este asemănătoare unui roman polifonic care este scris de multe voci diferite care trăiesc în cadrul unei persoane, toate acestea se angajează în dialog.

Identitatea ca narațiune se concentrează pe șase principii importante:

1. **Sinele este povestit:** Sinele este atât povestitor cât și poveștile care sunt spuse

2. **Poveștile înglobează vieți:** Idei disparate, personaje, întâmplări și alte elemente ale vieții sunt aduse într-un cadru ușor de înțeles.
3. **Poveștile sunt spuse în relațiile sociale:** Oamenii narează evenimente personale în moduri diferite pentru ascultători diferiți
4. **Poveștile se schimbă în timp:** Memoria autobiografică este instabilă. În timp, experiențele își fac drumul lor în identitatea narativă.
5. **Poveștile sunt texte culturale:** Poveștile de viață reflectă cultura în care povestea este creată și spusă, în conformitate cu normele, regulile și tradițiile.
6. **Unele povești sunt mai bune decât altele:** Personajele umane sunt intenționale, agenți morali ale căror acțiuni pot fi întotdeauna interpretate ca „bune” sau „rele” într-o anumită societate.

Puterea poveștilor ascunde un pericol - pericolul de a cunoaște doar *o poveste* despre un grup. **Povestea unică** creează stereotipuri, iar stereotipurile sunt incomplete. Ele fac o poveste să devină singura poveste. Astfel, identitățile oamenilor pot fi reduse la problema (problemele) și/sau la un eveniment cu care se luptă. Ei sunt „etichetați” ca șomeri, leneși, lacomi etc. În momentul în care cineva este redus la o identitate și începe să se comporte în consecință, poate pierde rapid conexiunea cu alții.

O serie de evenimente din viața cuiva sunt accentuate și plasate într-o poveste coerentă etichetată ca „a fi leneș”. Evenimentele pot fi legate de muncă, relațiile cu familia sau prietenii, amintirile de la școală etc. Aceasta poate deveni o narațiune dominantă, susținută de memoria selectivă și de percepție. Evenimentele care nu susțin această narațiune sunt lăsate neobservate sau considerate ne semnificative. Acest demers poate fi susținut de ceilalți din jur.

Astfel, poveștile alternative care pot împuternici persoana sunt excluse, iar povestea dominantă este prezentă și poate limita, bloca alternativele din prezent și viitor, pentru individ, grupuri și societăți.

Abordarea narativă ne învață că și în momentul în care facem narațiuni din *evenimente* simple, ele vor fi văzute ca fiind alese cu scopul de a spune ceva despre o narațiune implicită. Astfel, ea își propune să facă vizibile narațiunile dominante și să le despacheteze, să le vadă doar ca idei... nu ca adevăruri.

Externalizarea problemei, vizualizarea acesteia și explorarea relației sale cu o persoană, descriind vocea și strategiile acesteia, ajută la a face problema „problemă”. La un moment dat devine ușor de gestionat pentru individ, fie prin anumite strategii fie prin separarea de ea și face posibilă construirea de narațiuni alternative preferabile și realizabile. Acestea pot împuternici oamenii să ia măsuri și să se ocupe de provocările vieții, devenind agenți ai *schimbării*. Prin invitarea oamenilor să reflecteze asupra sistemelor care modelează viețile lor li se oferă o oportunitate de conștientizare critică cu privire la forțele care afectează propria poveste.

Când vine vorba de **identități narrative conectate la grupuri**, trebuie să înțelegem că fiecare dintre noi crește cu povești despre anumiți membri ai familiei, despre succesele lor, eșecurile lor și chiar cu anumite „secrete de familie”. Poveștile și imaginile din familie despre rudele noastre, clasa socială, cultura etc contribuie la Marea Poveste, întreaga poveste care este împărtășită de un grup mai larg și care rezultă într-o identitate mai mult sau mai puțin împărtășită.

Aceste narațiuni permit persoanelor să dezvolte identități diferite, în funcție de vecinătate și de clasa socială sau - în vremurile actuale - de rețelele sociale în care ne prezentăm, ca indivizi și comunități. Aici este granița dintre *identitate* și *image*, dintre cum vrem să fim percepuți, cum suntem percepuți și cum îi percepem pe alții.

Dacă dorim să **facilităm conștientizarea și schimbarea**, trebuie să înțelegem că o societate închisă va avea narațiuni dominante care dictează norme și supunere, adesea deghizate în „valori” și „identități” (naționale). Acestea includ, de asemenea, narațiuni de tipul „noi superiori” vs „ei inferiori”. Ascensiunea populismului sugerează dorința pentru societăți mai închise.

Când vine vorba de conflicte și polarizare, presupunerea de bază este că acestea apar pentru că începem să ne certăm în virtutea adevărului – adevărata poveste despre cine suntem sau ce s-a întâmplat. Poveștile de conflict pe care părțile le împărtășesc nu sunt văzute ca referindu-se la fapte. În schimb, ne uităm la ceea ce fac părțile cu poveștile, cum acționează, cum se poziționează într-o lumină favorabilă și astfel, descalifică cealaltă parte, și ce idei și discursuri țin conflictele în viață.

Narațiunile dominante pot crea cercuri vicioase. De exemplu atunci când o situație istorică întâmplătoare (descoperirea unui continent) este tradusă într-un sistem social rigid (de exemplu, sclavia), care poate influența structura socială timp de sute de ani.

Pentru facilitatorii schimbării este important să-și petreacă timpul cu explorarea și externalizarea acestor idei diferite pentru a permite părților să devină conștiente și să înțeleagă efectul de a trăi în conformitate cu aceste idei și impactul lor asupra lor și asupra altora. Se creează o oportunitate de a se opune acestor idei sau cel puțin să înțeleagă că acestea sunt „doar” idei.

Posibilele efecte pozitive ale unei intervenții bazate pe lucrul cu povești pentru persoane sau grupuri (stigmatizate, discriminate) sunt:

- conștientizarea narațiunii dominante
- percepția de sine realistă
- încrederea în sine
- găsirea poveștilor alternative
- atitudinea pozitivă
- pregătirea de acțiune și de planificare
- acțiune
- incluziunea.

Posibilele efecte pozitive ale unei intervenții bazate pe lucrul cu povești pentru grupul dominant (discriminatoriu, dezaprobat):

- conștientizarea discursului dominant
- percepția realistă a altor părți
- respectul față de alții
- acceptarea celorlalți
- pregătirea pentru acțiune
- susținerea (activă) și incluziunea.

Capitolul 9 – Empatie și simpatie

Suntem construiți astfel încât inconștient oglindim comportamentul sau emoțiile altei persoane (neuroni oglindă). Creierul nostru este gândit astfel încât să putem simți durerea altuia. Trebuie să existe o valoare adaptivă și socială a acestui fapt. Dacă știm să empatizăm, putem folosi empatia pentru a manipula sau răni? Empatia pare să difere de simpatie, dar ambele au un sens în relații.

După cum subliniază unii autori (Brown, 2012), **empatia** are următoarele caracteristici: a vedea lumea prin ochii celui alt, a nu judeca (a nu judeca experiența altcuiva), a înțelege sentimentele altcuiva (a rămâne în contact cu propriile noastre sentimente pentru a înțelege comportamentul altcuiva), a exprima înțelegerea sentimentelor altcuiva.

Alții (De Waal, 2009) definesc trei straturi de **empatie**:

- starea de potrivire: o corespondență a stării de spirit (oglundire/stat de potrivire) va evoca contagiunea emoțională (cele mai multe specii). În jurul acestui nucleu, evoluția a construit capacități și mai rafinate cum ar fi să simți cu celălalt.
- preocuparea simpatetică: grija pentru alții este exprimată prin consolare (primate și oameni).
- luarea perspectivei: luarea perspectivei celui alt (suntem capabili să ne imaginăm) va duce la ajutor orientat/țintit. Când persoanele sunt lipsite de un mediu grijuliu atunci când cresc, reglarea emoțională - necesară pentru empatie - este grav deteriorată.

Există, de asemenea, o **distincție între empatie și simpatie**. Empatia poate fi o capacitate *neutră*: poate fi folosită la bine sau la rău, în funcție de intențiile cuiva. Există persoane (de ex: psihopații) care folosesc capacitatea lor empatică pentru a îi chinui pe alții. De asemenea, există ipoteza că empatia caută informații despre alții și ajută la înțelegerea situației lor, în timp ce simpatia este despre preocuparea reală pentru alții.

Simpatia este *orientată spre acțiune*, își are adesea rădăcinile în empatie, de exemplu: „să te pui în pielea” unei persoane care se îneacă nu o va salva de la îneacă, dar sărind în apă o poți salva. Acțiunea simpatetică se *bazează* astfel pe empatie, înțelegere și/sau calcul.

În societate și politică pare să existe o tendință de a abuza de „simțirea empatică” ca de o putere socială care structurează discursurile morale, ceea ce înseamnă că *proiecții de preocupare morală* sau de îngrijire sunt impuse persoanelor „mai slabe” de către persoanele mai puternice. Având în vedere comunicarea actuală a populiștilor, aceasta ar putea fi o tendință pe care nu ar trebui să o subestimăm.

Cu toate acestea, dacă stăm departe de capcane, empatia și simpatia au potențialul de a ne face foarte cooperanți. Avem nevoie unii de alții pentru a supraviețui.

Când aplicăm acest lucru la **ascultarea poveștilor**, trebuie să fim conștienți de faptul că ascultarea nu este punctul nostru forte și în discuțiile de conflict, oamenii sunt adesea atât de prinși de emoțiile și sentimentele lor că ascultarea autentică eșuează. Ascultarea (empatică) necesită concentrare și atenție. Ascultătorii distrași și neatenți pot submina schimbul de povestiri personale.

Împărtășirea, pe de altă parte, poate fi limitată la trimitere. Odată ce **am spus** o poveste suntem, de asemenea, obligați să primim și să „ascultăm” (cu ochii noștri) ceea ce se

întâmplă în audiența noastră, fie că este vorba de o persoană sau de un grup. Trebuie să fim conștienți de interacțiunea dintre povestitor și ascultător.

Când vine vorba de interacțiunea dintre povestitor și ascultător, este oferit un model (**cele patru urechi**) cu patru fațete pentru mesajul povestitorului și interpretarea ascultătorilor: *informațiile factuale*, *auto-revelația*, *relația* și *recursul*. Ascultătorul are patru urechi cu care este capabil să primească și să interpreteze mesajul. În funcție de ureche căreia i se acordă prioritate, interacțiunea poate fi diferită. Oprirea (inconștientă) a uneia sau mai multor urechi poate schimba cursul conversației.

Un alt model de ascultare empatică ne face mai conștienți de **canalele** care fie afectează și privează de putere, fie sprijină recunoașterea și aprecierea povestitorului. Aceasta presupune o scală crescătoare: *Reglarea*, *Critica* (ascultarea de sine), *Ascultarea asemănărilor*, *Critica* (ascultare a dovezilor), *Empatia* (din perspectiva povestitorului) și *Generativitatea* (introspecția, ascultarea posibilităților).

Ocaziile de storytelling sunt pline de potențial de schimbare și transformare atunci când alții - ascultătorii - pot fi invitați să ajute.

„**Dubla ascultare**” este o altă abordare practică. Aceasta înseamnă ascultarea concomitentă a poveștii conflictului și a elementelor altor povești, în special acelor elemente care ar putea deveni parte a unei posibile contra-povești dominante.

Dubla ascultare necesită o pregătire meticuloasă, dar se poate dovedi o abordare valoroasă. Mai ales pentru că este o șansă de a oferi senzația de control părților aflate într-un conflict, mai degrabă decât o senzația de a fi victima situației și/sau lipsei de alegere.

Capitolul 10 – Sensibilitate culturală și contextuală

Indivizii și grupurile pot proveni din aceeași cultură ca a noastră, dar un practicant/facilitator poate întâlni, de asemenea, indivizi din alte culturi, uneori chiar grupuri formate din medii culturale diverse. Gândindu-se la diversitate, facilitatorul va trebui să ia în considerare sexul, alfabetizarea, educația, religia, profesia, vârsta etc. În plus, „puterea” și „relațiile de putere” influențează, de asemenea, comportamentul, individual, în grupuri și între grupuri.

Sensibilitatea culturală presupune conștientizarea faptului că există diferențe și asemănări culturale între oameni, fără a le atribui o evaluare pozitivă sau negativă. Sensibilitatea culturală implică faptul că grupurile înțeleg și își respectă reciproc caracteristicile. Acest lucru poate fi o provocare pentru membrii culturilor dominante.

Domeniul **sensibilității contextuale** implică faptul că oamenii sunt sensibili la stereotipuri și încearcă să-i accepte necondiționat pe ceilalți. Persoanele contextual sensibile sunt capabile să conștientizeze semnificațiile emoționale și implicațiile limbajului. Ei se abțin de la utilizarea limbajului manipulativ.

Fiind conștienți de acest lucru, calitățile necesare facilitatorilor ar fi: respect, smerenie (ascultarea celui alt, fiind conștient de propriile limite) și empatie.

Relațiile de putere au existat dintotdeauna. Uneori, puterea este impusă altora producând durere, alteori provine dintr-un acord ierarhic acceptat (de ex: în relațiile părinte-copil, profesor-student, angajator-angajat, guvern-cetățeni), relații care *implică* forță, dar nu o impun de fapt.

Atunci când lucrați cu indivizi, grupuri și/ sau comunități trebuie să fiți conștienți de faptul că, datorită caracteristicilor participanților, există o șansă ca să existe o relație de putere. Însuși facilitatorul ar putea avea un anumit nivel de putere. Un echilibru sănătos de putere într-o relație poate fi realizat prin: atenție (atunci când ambele părți simt că nevoile lor emoționale sunt îndeplinite) și integritate (atunci când fiecare partener menține o valoare pozitivă a sinelui și este capabil să fie el însuși în interiorul și în afara relației).

Capitolul 11 – Abordarea narativă și poveștile aplicate folosite în reconciliere, transformare și schimbare

Poveștile sunt indisolubil legate de modul în care oamenii percep și încearcă să înțeleagă și să se adapteze în raport cu lumea, cu ei înșiși și cu alții. Abordarea narativă și poveștile aplicate sunt soluții plauzibile dacă dorim să înțelegem, să investigăm, să deconstruim și să rezolvăm conflictele. În acest capitol vom prezenta o alegere de abordări. Unele se concentrează mai mult pe povești personale (conflict și traume), altele mai mult pe povești colective, sociale și culturale determinate și narațiuni.

Cercetarea narativă participativă

Cercetarea narativă participativă este o abordare în care grupuri de oameni participă la colectarea și lucrul cu povestirile brute ale experiențelor *personale* cu scopul de a da sens situațiilor complexe. Astfel, poate fi atinsă o mai bună luare a deciziilor. Aceasta funcționează pentru grupuri și comunități mixte, dar și pentru cohorte din cadrul comunităților (de exemplu, șomeri 50+, mame singure, victime ale aceleiași traume) și nu numai că poate aduce beneficii grupului (coeziune, înțelegere reciprocă, sprijin reciproc), ci și individului și procesului său individual de luare a deciziilor.

Cercetarea narativă participativă se concentrează pe luarea în considerare a valorilor, credințelor, sentimentelor și perspectivelor prin repovestirea și interpretarea *experienței trăite*. Elementele factuale, adevărul, dovezile, opiniile, argumentele pot fi folosite ca materiale pentru semnificație și sens, dar ele sunt întotdeauna folosite dintr-o perspectivă și pentru a obține o perspectivă. Această focalizare definește, modelează și limitează abordarea.

Ceea ce face **cercetarea narativă participativă** atractivă este faptul că reprezintă o metodă practică. S-a dezvoltat pornind de la proiecte reale cu povestitori reali, nevoi reale, constrângeri reale și colaborări reale. Un principiu este prioritar: „individul și comunitatea (cunoștințele/experiențele lor) sunt experți”.

Conține în esență trei etape: *planificarea* (inclusiv evaluarea pregătirii, a subiecților și a nevoilor comunității), *colectarea* (și împărtășirea) poveștilor, *oferirea semnificațiilor* (analiza, concluzionarea comună) și *returnarea* poveștii alternative sau contra poveștii în comunitate.

Schimbătorii de jocuri

În timpul etapei de intervenție, și mai ales a fazei de *întreținere* puterea *împingătorilor* (*pushers*) este prea mare. Mediarea prin dialog ar putea fi contraproductivă și poate duce la apariția *șapilor ispășitori* sau la escaladarea polarizării.

Este propusă inter-mediarea. Inițial, părțile individuale se pot întreba pe *ei înșiși* ce înțelegeri, ce valori culturale, religioase sau filozofice de viață au. Ce pot aduce atunci când vine vorba de conflicte? La ce contribuie scripturile sfinte, credințele, curenții filosofici, filosofii? Ce

este o abordare islamică, creștină, umanistă a conflictului? Căutarea în surse proprii, ascultarea surselor altora, poate determina inspirația, poate clarifica nevoile, poate crea un nou „noi”, un nou sistem de valori. Schimbul acestora cu „cealaltă parte” poate duce la o mai bună înțelegere reciprocă.

Pentru a crea condiții favorabile mai pot fi utilizați acești patru *schimbători de joc*:

1. *Schimbarea grupului țintă*. Depolarizarea (ca și polarizare) trece prin grupul de mijloc. Aceasta trebuie să fie zona ta de investiție și nu le mai da împingătorilor atenție. Se poate realiza cu ajutorul recrutării aliaților: modele de urmat sau figuri cheie în cadrul unei comunități și alți aliați (cum ar fi: mame cu influență).

2. *Schimbarea subiectului* – „*absent, dar implicit*”. Depolarizarea înseamnă trecerea radicală de la identitățile părților opozante. Subiectul (sau problema) nu mai este atunci „tineri imigranți agresivi”, „romi care fură”, ci este problema „securității”. Astfel ideile de „frică” sau „rău” sunt luate din mâna împingătorului. Este important să ascultăm nu doar problema din prim-plan, ci și „absentul, dar implicitul”: ideea că o problemă nu reprezintă niciodată întreaga poveste.

3. *Schimbarea poziției*. Pe lângă schimbarea subiectului și a grupului țintă, *schimbarea poziției* este, de asemenea, o alegere strategică. De exemplu, se poate realiza prin *ascultarea* și cunoașterea grupului de mijloc. Oamenii vor să fie ascultați. Inițiativele de storytelling pot avea o valoare adăugată în acest scop.

4. *Schimbarea tonului*. Aceasta este, probabil, cea mai grea problemă. Dacă dorești să deconstruiești conflicte sau să depolarizezi, nu ține predici. A pune întrebările potrivite este un lucru primordial. Nu se recurge la întrebări închise de genul: „Este sau nu este?” ci la întrebări deschise de genul: „Ce recunoști despre tine /el/ea/ei/în acest subiect?” Tonul vocii trebuie să arate un interes *real*.

Modelul de coexistență se axează pe reducerea diferențelor dintre narațiunile contradictorii ale grupurilor într-un mod pozitiv, cu accent pe unitate și cooperare sau pe găsirea unui numitor comun. Această abordare nu tratează în mod direct conflictul care stă la baza tensiunii dintre cele două grupuri și dilemele ridicate de conflict. Este o așa-numită abordare *pașnică*. Înainte ca acest proces să poată fi pus în mișcare, *relația asimetrică* care se află la originea multor conflicte trebuie identificată pentru a împiedica asimetria să împiedice reconcilierea. Aici, de asemenea, narațiunile despre fiecare parte joacă un rol major. Aceste povești sunt adesea baza relațiilor de *putere*. Relațiile asimetrice sunt uneori demonstrabile direct, dar adesea sunt mult mai subtile, uneori doar prin utilizarea anumitor cuvinte sau imagini și uneori sunt folosite în mod inconștient.

Astfel, *limbajul* poate fi un element important. De asemenea, dacă lucrezi cu două grupuri care nu vorbesc aceeași limbă, este important să lucrați într-o a treia limbă neutră. În acest fel, se împiedică situația în care unul dintre grupuri are un avantaj și devine dominant. Componenta echipei de facilitatori este, de asemenea, un aspect care trebuie analizat cu atenție. Este mai bine să lucrăm cu facilitatorii care nu aparțin niciunui dintre grupuri și care nu pot fi legați în niciun fel de niciunul dintre aceste grupuri. Sau se poate lucra cu o echipă mai mare, cu reprezentanți din toate grupurile.

Justiția restaurativă poate fi aplicată în mai multe contexte decât cel inițial: sistemul judiciar. În opinia justiției restaurative, criminalitatea este mai mult decât încălcarea legii – criminalitatea dăunează oamenilor, relațiilor și comunităților. Justiția aici înseamnă „dreptate” pentru toți în orice circumstanță. Principiile de bază ale justiției restaurative sunt în jurul *răului* și *al relației*, iar în acest sens se depășește obiectivul clasic de „pedeapsă”. În contextul conflictului (în special în fazele în care răul este sau a fost făcut) este logic să

aruncăm o privire mai atentă. Justiția și practicile restaurative eficiente încurajează conștientizarea modului în care ceilalți au fost afectați de un comportament inadecvat. Este un proces prin care cei direct afectați de faptele ilicite se reunesc pentru a determina ce trebuie făcut pentru a repara prejudiciul și pentru a preveni repetarea. Acest lucru poate duce la transformarea oamenilor, a relațiilor și a comunităților.

Practicile restaurative au elemente care le fac explicite, mai degrabă decât implicite: abordarea este, mai degrabă, de a lucra cu oamenii decât de le a face lucruri sau a face lucruri pentru ei. Un *proces echitabil*, include *implicarea* (implicarea indivizilor în decizii), *explicarea* (toată lumea ar trebui să înțeleagă de ce se iau deciziile) și *claritatea așteptărilor* (toată lumea înțelege noile reguli și limite). Libera exprimare a emoțiilor: toți vor avea libertatea de a-și exprima emoțiile sau sentimentele, inclusiv pe cele negative.

Procesul poate duce la transformare prin schimbări fundamentale în oameni, relații și comunități. Acesta oferă o șansă de prevenire a recidivei și, în unele cazuri, chiar o șansă de reconciliere și reintegrare. Este nevoie de o atitudine de cooperare și efort din partea comunităților, a guvernului și a sistemului judiciar.

Comunicarea nonviolentă (denumită uneori *comunicare colaborativă*) se suprapune în mod clar cu subiectele pe care le-am abordat în capitolele anterioare. Ea provine de la credința că toți avem capacitate de compasiune și empatie. Singurul motiv pentru care trecem la violență sau la comportament dăunător (verbal, psihologic sau fizic) față de alții este atunci când nu cunoaștem strategii mai eficiente pentru a satisface nevoile noastre. Este o abordare în principal verbală care ne poate ajuta să ghidăm participanții în procesul de povestire, analizând modul în care aceste povești împiedică relațiile și comunicarea. Ajută la înțelegerea comportamentului și la schimbarea acestuia spre o comunicare și o relație benefică.

Dialogul pentru schimbarea pașnică oferă o abordare de evaluare - **analiza pilonilor** - care se poate baza pe colectarea de povești. Analiza pilonilor este un instrument care poate ajuta la evaluarea problemelor cheie și a dinamicii care stau la baza și/sau susțin conflictul. Fiecare parte le poate identifica separat sau împreună. Lucrând la pilonii (și poveștile atașate problemelor abordate) care susțin conflictul, apare o oportunitate de a crea un impuls constructiv pentru a schimba impactul conflictului. În plus, există un proces elaborat în șase etape pentru soluționarea și reconcilierea conflictelor, iar regulile și rolurile (ale facilitatorilor) sunt explicitate. Fiecare etapă implică rezumarea și încheierea etapei și conturarea următoarei etape pentru indivizi și grupuri. Ni se reamintește că elementul-cheie în gestionarea conflictelor și depolarizare este timpul. Doar când toți participanții sunt de acord, este posibil să se aranjeze următoarea etapă.

Etapele sunt:

1. *Storytelling-ul individual*: împărtășirea înțelegerii fiecăruia în ceea ce privește situația de conflict.
2. *Storytelling-ul comun*: fiecare parte va permite celeilalte să împărtășească poveștile și percepțiile lor, fiind deschiși la comentarii reciproce pozitive.
3. *Creionarea problemei*: momentul stabilirii problemelor cheie. Părțile sunt invitate să se gândească *împreună* la beneficii și să găsească soluții la problemele identificate..
4. *Rezolvarea creativă a problemelor*: fiecare participant trebuie să împărtășească ideile legate de modul în care ar depăși problemele și dinamicele relaționale și să ajungă la un acord. Ca și în etapele anterioare, pot fi necesare mai multe întâlniri.
5. *Formalizarea acordului și follow-up*: această etapă este necesară în esență pentru a reduce la minimum riscul de a pierde ceea ce s-a obținut.



6. *Topirea aisbergului*: luând în considerare modelul aisbergului, ar trebui să facem un pas înapoi și să nu uităm de subiecții indirecti. Din motive de comunicare, aceștia ar putea rămâne în urmă. În timp părțile ar trebuie să îi implice în proces pe subiecții lor indirecti

Concluzie

Fiecare abordare pe care dorim să o aplicăm este determinată de contextul personal, de grup, social, comunitar, național etc. De asemenea, trebuie să fim conștienți de „locul și momentul” în care diferitele abordări pot fi puse în aplicare într-un mod constructiv.

În soluționarea conflictelor și a depolarizării este important să fim conștienți de reconciliere ca de punctul final: aceasta poate duce la transformare, dar nu se poate ajunge la o schimbare clară dacă grupurile indirecte nu au avut posibilitatea să fi informate cu privire la procesul prin care au trecut părțile. Ei vor trebui să accepte faptul că părțile au găsit un teren comun, au încheiat acorduri și au procesat un viitor nou, comun, bazat pe o coexistență consensuală. Dacă nu va fi așa există pericolul unei polarizări durabile sau re-aprinderii unor conflicte vechi și încă neprelucrate.

Pacea, după cum menționează unul dintre autori, *nu* este absența conflictului ci este modul în care (învățăm) să abordăm o serie de conflicte într-un mod constructiv. Este un proces de învățare pe tot parcursul vieții, care se întinde de la o generație la alta. Evoluția nu se oprește niciodată.

Abordările din acest material, exercițiile practice și activitățile de povestire aplicate pe care le oferim în setul de instrumente CGCF sunt, sperăm, resurse valoroase pentru soluționarea conflictelor și a depolarizării. Condiția de bază ar fi utilizarea lor într-un mod rațional.



Bibliografie:

Cărți

Barel, A. (2020), *Storytelling en de wereld*, Uitgeverij IT&FB Amsterdam.

Baxter C. (1997), *Burning Down the House: Essays on Fiction*, St. Paul: Graywolf.

Berger P.L., Luckmann T. (1966), *The Social Construction of Reality – A Treatise in The Sociology of Knowledge*, Anchor Books.

Boyd, B. (2009). *On the Origin of Stories: evolution, cognition and fiction*. Harvard University Press. ISBN 978-0-674-05711-1

Brandsma B. (2016), *Polarisatie – Inzicht in de dynamiek van wij-zij denken*, BB In Media. ISBN 978-90-825957-0-3.

Bregman R. (2019), *De meeste mensen deugen – Een nieuwe geschiedenis van de mens*, De Correspondent. ISBN 9789082942194, NUR 320

Brown, B. (2012), *Daring Greatly*, Penguin Books. ISBN 978-0-670-92354-0

Campbell J. (2008, 3rd edition, p.23) *The Hero With A Thousand Faces*, Pantheon Books. ISBN 978-1-57731-593-3

Chambers R. (2002), *Participatory workshops*, Earthscan/Routledge.

Craig C., Van der Sar J. (Ed.) (2019), *Handbook Part 1– Navigating Conflict and Change Dialogue for Peaceful Change*, Fourth Edition, DPC. ISBN 978-1-9161182-0-1

Dennet D.C. (2017), *From Bacteria to Bach and back – The Evolution of Minds*, Allen Lane.

De Waal F. (2009), *The Age of Empathy. Nature's Lessons For A Kinder Society*, Three Rivers Press (Random House).

De Waal F. (2019) - *Mama's Last Hug. Animal Emotions and What They Tell Us About Ourselves*, W.W. Norton & Company.

Donald M. (1991), *Origins of the Modern Mind: Three Stages in the Evolution of Culture and Cognition*, Cambridge, MA: Harvard University Press.

Dor D. (2015), *The Instruction of Imagination: Language as a Social Communication Technology*, Oxford: Oxford University Press.

Forsyth, D. R. (2006). *Group dynamics*, Belmont, CA: Wadsworth

Frankl, Viktor E. (1962) [1946]. *Man's search for meaning: an introduction to logotherapy*, Boston: Beacon Press. ISBN 0807014273. *OCLC 68940601*.



Frijda, N. (2001). De Emoties, Een Overzicht van Onderzoek en Theorie, Prometheus. EAN: 9789035120624

Glasl F. (2009), Konfliktmanagement. Ein Handbuch für Führungskräfte, Beraterinnen und Berater. Haupt, Bern 9. A. 2009, ISBN 978-3-258-07556-3

Gottschall J. (2013), The Storytelling Animal: How Stories Make Us Human, Mariner Books.

Halbwachs M. (1992), On Collective Memory, Chicago, The University of Chicago Press.

Harari Y.N. (2015), Sapiens, A Brief History Of Humankind, Anchor Books.

Heijne B. (2020), Mens | Onmens, Prometheus, Amsterdam.

Huizinga L. (1949/1980), Homo Ludens, A Study of the Play Element in Culture, Routledge & Kegan Paul Ltd. Reprinted in 1980, Redwood Burne Ltd. ISBN 0 7100 0578 4

Kurtz, C.F. (2014). Working with Stories in Your Community or Organization, Kurtz-Fernhout Publishing.

Lakoff G. & Johnson M. (1980/2003). Metaphors we live by, The University of Chicago Press, Ch. 1-3.

Mace J.H. (2007). Involuntary memory, Wiley-Blackwell.

Marschall S. (2017), Tourism and Memories of Home – Migrants, Displaced People, Exiles and Diasporic Communities, Channel View Publications. E-book (Kindle) 9781845416058

Morgan A. (2000), What is Narrative Therapy? An easy-to-read introduction, Adelaide, Dulwich Centre Publications.

Postman, N. (2009). Teaching As a Subversive Activity. Delta.

Rosenberg M.B. (2015), Nonviolent Communication – A Language of Life, PuddleDancer Press.

Schipper M. (2010), In het begin was er niemand - Hoe het komt dat er mensen zijn, Bert Bakker – Amsterdam.

Senova M. (2017) – This Human, BIS Publishers, Amsterdam.

Simmons A. (2019), The Story Factor, Basic Books (quoted from a pre-publication document provided by the author).

Solnit R., (2009), A Paradise Built in Hell: The extraordinary communities that arise in disaster, Viking Penguin.

Solnit R. (2014), The Faraway Nearby, Penguin Books.

Spitzer M. (2013), Digitale Demenz: Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen, Droemer Verlag.

Van Hoof, J. (2019), Gebiologeerd Spectrum. E-book: 9789000365029
Verhaeghe, P. (2012). Identiteit, De Bezige Bij, Amsterdam.

Vogel C. (2007), The Writers Journey: Mythic Structures for Writers, Michael Wiese Productions.

Wells, G. (1986). The meaning makers: Children learning language and using language to learn, Portsmouth, NJ: Heinemann.

White M. (2007), Maps of Narrative Practice, New York: W.W. Norton & Co.

Winslade, J. & Monk, G. (2001) Narrative mediation. A new approach to conflict resolution, Jossey-Bass.

Winslade, J. & Monk, G. (2008) Practicing Narrative Mediation, San Francisco: Jossey-Bass.

Articole

Agosto D.E. (2013), If I Had Three Wishes - The Educational and Social/Emotional Benefits of Oral Storytelling, *Storytelling, Self, Society*, Vol. 9, No. 1 pp. 53–76. Copyright 2013 by Wayne State University Press, Detroit, MI 48201

Boyd B. (2017, The evolution of stories: from mimesis to language, from fact to fiction. *WIREs Cogn Sci* 2017, e1444. doi: 10.1002/wcs.1444)

Bruner J. (2004), Life as Narrative, *social research* Vol 71 : No 3 : Fall 2004

Bugajski J. (2011), Presentation for the 2011 Annual Security Review Conference Center for Strategic and International Studies, Washington D.C.; PC.NGO/13/11 1 July 2011. Acquired 03-03-2020: <https://www.osce.org/cio/80530?download=true>

Carr, A. (2000). Michael White's narrative therapy. In A. Carr (Ed.), *Clinical psychology in Ireland, Volume 4. Family Therapy Theory, Practice and Research.* (Chapter 2) (pp. 15-38). Wales: Edwin Mellen Press.

De Waal F. (2011) – ‘What is an Animal Emotion?’ – The Year in Cognitive Neuroscience, *Annals of the New York Academy of Sciences* 1224: 191-206

Dor D. (2017), The role of the lie in the evolution of human language
Department of Communication, Tel Aviv University, Israel Elsevier, *Language Sciences* 63 (2017) 44–59

Dornisch L. (1950), Ricoeur's Theory of Mimesis: Implications for Literature and theology. *Journal of Literature & Theology*, Vol. j , No. _j, November 1950

Elbert, T., & Schauer, M. (2002). Burnt into memory. *Nature*, 419, 883.

Foucault, M. (1982). Afterword. The subject and power. In: Dreyfus, H. L. & Rabinow, P.: Michel Foucault. *Beyond Structuralism and Hermeneutics*, pp. 208-226. Cornwall: Harvester Wheatsheaf.



Frühmann P. (2016), Do we need a Perfect Language or Good Stories ? An essay on language acquisition and use. In: Fictions XV-2016, Stories For Learning: Storytelling And Didactics (Tatsuki D., ed.). © Copyright 2016 by Fabrizio Serra editore, Pisa · Roma. ISBN 978-88-6227-886-7

Gavrilovici, O. (2015). Reconciliation or co-identity re-construction? In L. Cocarta, S. Chiper & A. Sanduloviciu (Coord.). Language, Culture and Change. Vol. IV. Intergenerational, Interdisciplinary and Intercultural Bridges. Reconciliation policies and practices in the global world. (Vol. VI, pp. 25-30). Iasi, Romania: Editura Universitatii „Alexandru Ioan Cuza” din Iasi

Gavrilovici, O., & Dronic, A. (2019). How criminal justice professionals perceive the reintegration process of minors and young adults in detention and under criminal proceedings. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 25(2), 155-157. doi:10.7537/marslsj160119.11.

Hogg, M. A.; Williams, K. D. (2000). "From I to we: Social identity and the collective self". *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*. 4: 81–97. doi:10.1037/1089-2699.4.1.81.

Howard M., Logan A., In pursuit of critical literacy: Understanding experiences of exclusion for adult literacy learners; *Adult Learner 2012 - The Irish Journal of Adult and Community Education* ISSN No. 0790-8040

Lang, P. J., Levin, D. N., Miller, G. A., & Kozak, M. J. (1983). “Fear behavior, fear imagery, and the psychophysiology of emotion: The problem of affective response integration”. *Journal of Abnormal Psychology*, 92, 276-306.

Lunde-Whitler J.H. (2015), The Mimetic-Poetic Imagination. Boston College, REA Annual Meeting, November 6-8, 2015

Metcalf, J., & Jacobs, W. J. (1996). A "Hot-system/cool system" view of memory under stress. *PTSD Researcher Quarterly*, 7(2), 1-3.

Schiff, B. (2012). The function of narrative: Toward a narrative psychology of meaning. *Narrative Works: Issues, Investigations, & Interventions* 2(1): 33-47.

White M. (2000), Re-engaging with history: The absent but implicit. In M. White (Ed.), *Reflections on Narrative Practice: Essays and Interviews* (pp. 35-58). Adelaide Australia: Dulwich Centre Publications

Williams, B. D. and Baumgartner, B. (2014). Standing on the shoulders of giants: Narrative practices in support of frontline community work with homelessness, mental health, and substance use. *International Journal of Child, Youth and Family Studies* 5(2): 240–25

Resurse online

Adams K. and McLean K. (2013) Narrative Identity, *APS Current Directions in Psychological Science*, Reprints and permissions:



www.sagepub.com/journalsPermissions.nav,
cdps.sagepub.com

DOI: 10.1177/0963721413475622,

Ball P. (2019), False memories: why we experience tricks of the mind, BBC Science Focus Magazine. Retrieved January 2020: <https://www.sciencefocus.com/the-human-body/false-memories-tricks-of-the-mind/>

Costello P. (2017) - <http://storywise.com/index.php/2017/12/18/notes-on-listening/>

Davey B. (2006), Restorative Justice and Practices, IIRP (International Institute for Restorative Practices), www.iirp.org/uk

De Beaugrande R. (2005) – The Story of Grammars and The Grammar of Story; Journal of Pragmatics 6 (1982) 383-422. From an uploaded internet version in 2006, ‘polished for upload’ by De Beaugrande (2005) that does not seem to be available anymore. We have a copy of the ‘polished’ version for those interested. The original article is available here: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378216682900145>

Dor D. From experience to imagination: language and its evolution as a social communication technology. Journal of Neurolinguistics. November 2016. DOI: [10.1016/j.jneuroling.2016.10.003](https://doi.org/10.1016/j.jneuroling.2016.10.003)

Ekman, P. (1999), "Basic Emotions", in Dalglish, T; Power, M (eds.), [Handbook of Cognition and Emotion](#) (PDF), Sussex, UK: John Wiley & Sons. Retrieved March 2020 from: <http://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/Basic-Emotions.pdf>

Frijda, N. (2008). De Emoties, Een Overzicht van Onderzoek en Theorie. C 2008 dbnl / Nico Frijda, <http://www.dbnl.org/tekst/frij004emo01-01/colofon.htm>

Frühmann P., Frezza L., Broer Y., Mogensen L., Hamilton J. (2016), Raising Strong and Resilient Communities. A narrative and story approach to empower cooperation, cohesion and change in communities through non-formal education. Free download available on: www.rsrc.eu/outputs

Frühmann P., Frezza L., (Eds.) (2019), StoryTeller, Universal Methodology for Professionals. Erasmus+. Download available on: www.learnstorytelling.eu

Haggarty B. (2014), The Crick Crack Club, London. Retrieved from the internet March 2014: www.crickcrackclub.com

Horsley K. (2016), <https://www.narrative4change.com> (personal website); P. Frühmann attended a workshop during the International Storytelling festival in Amsterdam

Kurtz C.F. (2013), Working with Stories in Your Community or Organization, Third Edition. Copyright 2012 Cynthia F. Kurtz. All rights reserved. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported License. Retrieved November 2014: https://www.workingwithstories.org/WorkingWithStoriesThirdEdition_Web.pdf



Nordby H. (2008), Values, Cultural Identity and Communication: A Perspective From Philosophy of Language. *Journal of Intercultural Communication*, ISSN 1404-1634, issue 17, June 2008. URL: <http://www.immi.se/intercultural/>. Retrieved February 2020

Murphy G. et al. (2018), False Memories for Fake News During Ireland's Abortion Referendum, *Journals Sage Pub.com*, <https://doi.org/10.1177/0956797619864887>. Retrieved January 2020

Reilly R.E. (2007), Storytelling: Pathway to Literacy, A project submitted to the Faculty of The Evergreen State College, U.S.A. Retrieved online June 2014: http://archives.evergreen.edu/masterstheses/Accession89-10MIT/Reilly_R%20MITthesis%202007.pdf

Sherman L.W. & Strang H. (2007), "[Restorative Justice: The Evidence](#)" (PDF). University of Pennsylvania. Retrieved March 2019: https://www.iirp.edu/pdf/RJ_full_report.pdf

Shiponi L. (2014) Limor's Storytelling Agora, <http://www.thestorytailor.com>. Retrieved from the internet October 2014

Simich-Dudgeon, Carmen (1998), Classroom Strategies for Encouraging Collaborative Discussion. *Directions in Language and Education*, n12 Sum 1998. <https://eric.ed.gov/?id=ED435188>. ERIC Number: ED435188. Retrieved 2014: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED435188.pdf>

Wade K.A., Green S.L., Nash R.A. (2009), Can fabricated evidence induce false eyewitness testimony? *Wiley Online Library*, <https://doi.org/10.1002/acp.1607>, Retrieved January 2020

Altele (manuale)

Fox, H. (2011). Level One Training in Narrative Therapy. Course handouts. (26-30 September 2011, Iasi, Romania). The Institute of Narrative Therapy, UK.

Gavrilovici, O. (2017). Training manual for Narrative Therapy Professional Course. Level One. Training handouts. Iasi: Psiterra Association.