



**ESSENSER FRA GALTUNGS METODE FOR FRED** er en samling kort med utgangspunkt i grafene fra boken 'Galtungs metode for fred'. Kortene fungerer som huskelapper for Galtungs prinsipper og begreper.

Boken kortene er basert på gir en lavterskel inngang til fredsforskning og konfliktløsning med fredelige midler.

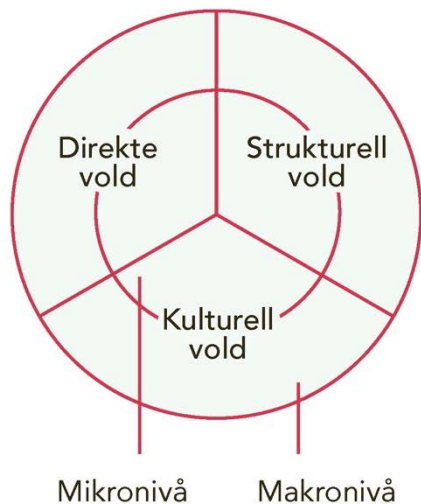
Norskfødte Johan Galtung, verdens første professor i fredsforskning, har meglet i utallige konflikter. Gjennom kurs og symposier har han i tiår poengtert en viktig erfaring: Det gjelder å forankre prosessen i en positiv visjon, for å frigjøre kreativiteten. Da vil en oppdage felles drømmer og lengsler på tvers av fastgrodde skillelinjer.

Samfunnsfagboka for videregående skoler 'Pilot' har viet fredsforsker Johan Galtung en side med overskrift «Fredsforskning».

#### **Å GJØRE • forslag til øvelser**

Her finner du 8 forslag til øvelser, med sidehenvisning til boken 'Galtungs metode for fred' der temaene er behandlet i en bredere sammenheng.

## EN HELHETLIG FORSTÅELSE AV VOLD FOR Å FINNE FRAM TIL IKKE-VOLD



GALTUNGS  
METODE  
FOR FRED

## ULIKE FORMER FOR VOLD

- **Direkte vold** er når 'jeg slår deg': bruk av fysisk eller psykisk makt.
- **Strukturell vold** er når mennesker sulter på grunn av skjevfordeling: sosioøkonomisk eller politisk system.
- **Kulturell vold** oppstår når religioner, ideologier, språk, kunst eller naturvitenskap, brukes for å rettferdiggjøre direkte og strukturell vold: legitimerende trekk ved religion, kultur, ideologi, kunst, vitenskap og språk.
- **Vold mot naturen:** Senere har Galtung tilføyet vold mot naturen som en fjerde kategori. Naturen har to grunnbehov: mangfold og symbiose (sameksistens).

### Ulike nivåer for vold:

mega, makro, meso og mikro

ESSENS II,4.b

HARDANGER AKADEMIET  
Nordisk senter for fred, utvikling og miljø

Se også i boken *Galtungs metode for fred* s.41

### Å GJØRE • forslag til øvelser

Alene eller i grupper på 2 eller 3:

- 1) Johan Galtung skiller mellom ulike former for vold. Kan du gi noen eksempler på hver av dem?
- 2) Transcendmetoden for konflikt-transformasjon er gyldig på alle fem nivå der uforenlige mål kan oppstå:
  - makronivå: mellom stater, nasjoner
  - mesonivå: mellom sosiale grupper, på tvers av skillelinjer
  - mikronivå: mellom personer

Prøv å plassere eksemplene du fant på de ulike nivåene.

**POSITIV FRED**  
... er holdningene, institusjonene og strukturene som skaper fredelige samfunn

**NEGATIV FRED**  
... er fravær av vold og redsel for vold

**GALTUNGS METODE FOR FRED**

**POSITIV OG NEGATIV FRED**

**Fred**  
Fred er et forhold, ikke en egenskap til en part eller en aktør.

**Vold**  
Vold er forhold med noe dårlig som flyter mellom partene; noe sårende og skadelig.

**Positiv fred**  
Positiv fred er forhold der noe godt flyter mellom partene. De er gode for hverandre. Positiv fred består av holdninger, institusjoner og strukturer som skaper og støtter opp under fredfulle samfunn.

**Negativ fred**  
Negativ fred er når det ikke er vold eller redsel for vold. Ingenting flyter, eller det som flyter er nøytralt, verken godt eller dårlig.

ESSENS II,4.c      **HARDANGER AKADEMIET**  
Nordisk senter for fred, utvikling og miljø

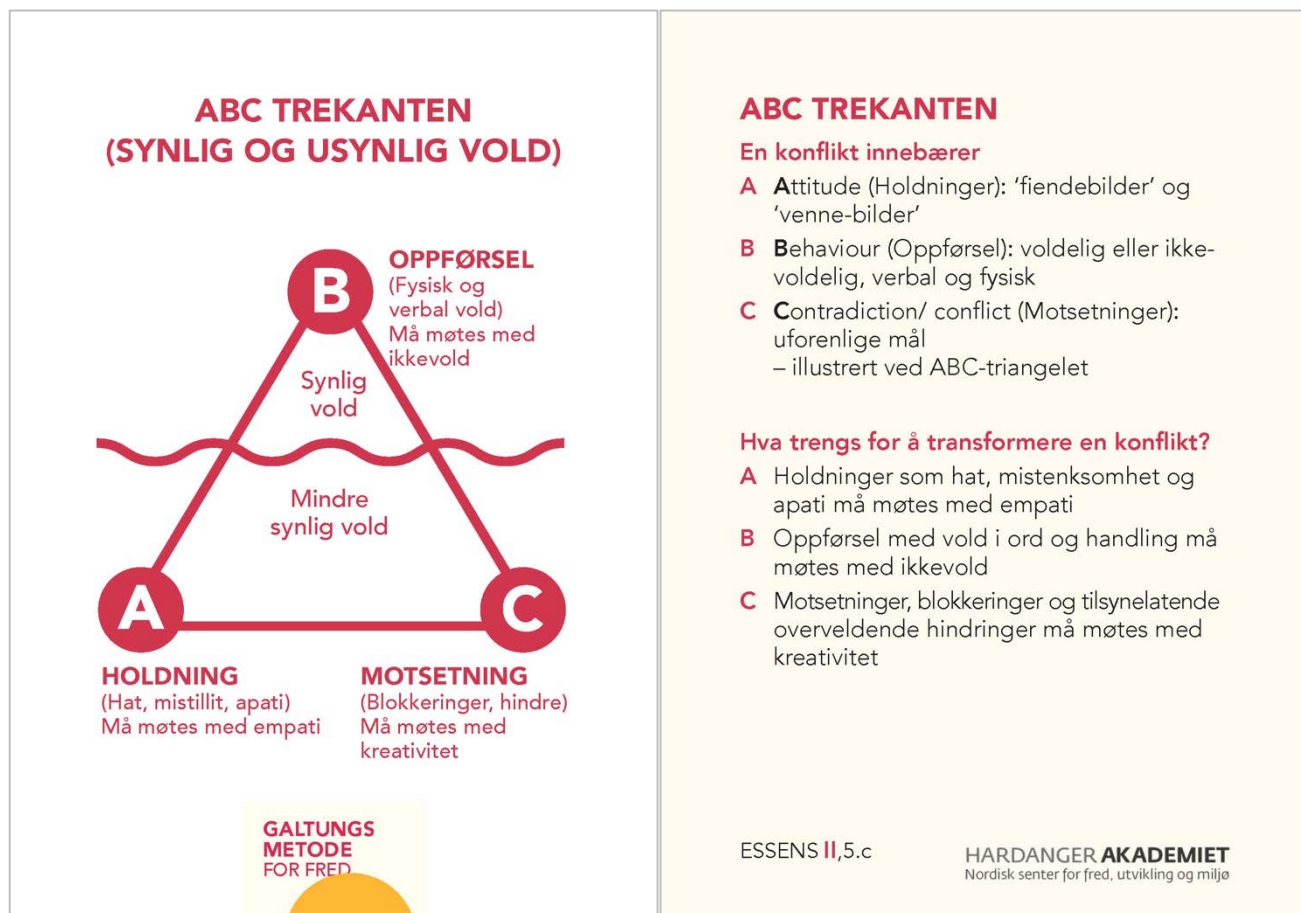
Se også i boken *Galtungs metode for fred* s.42

**Å GJØRE • forslag**

I grupper på 2 eller 3:

1) Negativ fred er passiv, fredelig sameksistens. Volden har opphørt, men årsakene bak volden og traumene den har skapt er ikke nøstet opp i. Positiv fred er et aktivt arbeide som pågår over tid. Positiv fred er alt som kommer i tillegg til at voldshandlinger stanses.

Finn et konkret eksempel på en konfliktsituasjon som kan drøftes i lys av at negativ og positiv fred kan sees på som to forskjellige oppgaver, som må løses samtidig. [Forholdet urbefolkning/storsamfunnet kan være et eksempel]



Se også i boken *Galtungs metode for fred* s.46

#### Å GJØRE • forslag

I grupper på 2-3:

- 1) Ta utgangspunkt i Galtungs ABC trekant om synlig og mindre synlig vold. Velg en konflikt– for eksempel vedrørende gjengmiljøer eller i sosiale media, der felleskap svekker følelsen for personlig ansvar. Hva ser vi når det gjelder A (Attitude/ holdning), B (Behaviour/ oppførsel), C (Conflict/ motsetning) i denne konflikten? Hvordan kommer de ulike manifesteringer av vold til uttrykk?
- 2) List opp konkrete tiltak for å motvirke en negativ spiral. Kan du finne bidrag – bøker, filmer, kunstnere – som går inn i problemstillingen på en konstruktiv måte?

### ABC TREKANT (FRED)

**GALTUNGS  
METODE  
FOR FRED**

### ABC TREKANTEN (FRED)

Fred fremmes med en fredelig innstilling og fredelige midler:

- A** Attitude (Holdninger)
- B** Behaviour (Oppførsel)
- C** Context (Sammenheng)

Det trekantede volds-syndromet bør kontrasteres med en freds-trekant. Det gjelder å skape en positiv spiral der kulturell fred gir strukturell fred, med rettferdig samhandling i gjensidig avhengighet, vennlighet og med kjærlighet.

En slik positiv trekant fremmes ved å jobbe på alle tre hjørner samtidig.

ESSENS II,5.c HARDANGER AKADEMIET  
Nordisk senter for fred, utvikling og miljø

Se også i boken *Galtungs metode for fred* s.53

#### **Å GJØRE • forslag**

I grupper på 2 eller 3:

- 1) Ta utgangspunkt i Galtungs ABC trekant for fred. Finn ut noe om et forsoningsarbeid på mellomnivå – for eksempel *‘Sannhets og forsoningskommisjonen’ i Norge eller ‘Truth and reconciliation’* prosesser i andre land. Hva ser vi når det gjelder A (attitude/ holdning), B (behaviour/ oppførsel), C (conflict/ motsetning) i bearbeiding av konflikten? I hvilke fora finner vi de ulike former for forsoningsarbeide?
- 2) List opp konkrete tiltak for å motvirke en negativ spiral. Kan du finne andre bidrag – bøker, filmer, kunstnere – som går inn i problemstillingen på en konstruktiv måte?

### EN FORMEL FOR FRED

– for å bygge direkte, strukturell og kulturell fred

... må økes

$$\text{FRED} = \frac{\text{LIKEVERD} \times \text{EMPATI}}{\text{uforsønet TRAUMA} \times \text{uløst KONFLIKT}}$$

... må minskes



GALTUNGS  
METODE  
FOR FRED

### EN FORMEL FOR FRED

**Hvorfor er fred så viktig?**

For å redusere menneskelig lidelse og øke menneskelig velferd. Fred mellom mennesker er som helse for kroppen.

**Ønsket:**

En bevegelse fra vold → til fravær av vold og redsel for vold (negativ fred) → til samarbeid om felles mål (positiv fred).

**For å bygge positiv fred** må traumer forlikes, konflikter løses.

Det blir fire oppgaver:

Det gjelder å *øke* empati og likeverd.

Det gjelder å *minsk*e traumer og konflikt.

ESSENS II,7

HARDANGER AKADEMIET  
Nordisk senter for fred, utvikling og miljø

Se også i boken *Galtungs metode for fred* s.53

#### **Å GJØRE • forslag til øvelser**

I grupper på 2 eller 3:

- 1) Ta utgangspunkt i Galtungs formel for fred og se for dere en skole med 'gnisninger'. Sett ord på hva begrepene fred, likeverd, empati, og trauma og konflikt innebærer. Forsøk å skissere hvilke tema det må jobbes med for å øke likeverd og empati, og for minsk trauma og konflikt.
- 2) Gjør den samme øvelsen, men ta utgangspunkt i tenkte eller pågående konflikter i en bydel.

## TRANSCENDMETODEN KONFLIKTLØSNING I TRE TRINN

### TRANSCENDMETODEN for fredsbyggende kommunikasjon

**Riktig rekkefølge** Å «samle konfliktpartene rundt bordet» for direkte forhandlinger kan virke mot sin hensikt: det kan lett utløse en strøm av gjensidige beskyldninger og krangel, som ofte kan forverre en konflikt i stedet for å løse den. Transcendmetoden viser seg mer effektiv og gir mer langvarige resultater enn prosesser som skaper vinnere og tapere:

**Trinn 1: Kartlegging** gjennom individuelle dialoger. Individuelle dialoger må føres med alle de ulike partene som er direkte og indirekte involvert i en konflikt.

**Trinn 2: Legitimering** – skille mellom legitime og illegitime mål. Legitime mål søker å tilfredsstille menneskelige grunnbehov, mens illegitime mål krenker andre menneskers behov.

**Trinn 3: Brobygging** Brobygging over gapet mellom alle legitime, men tilsynelatende motstridende mål er en forutsetning for å skape en ny virkelighet. Det gjøres ved å finne gjensidig aksepterbare og ønskede løsninger, som fremmer kreativitet, empati og ikkevold.

ESSENS II,9c HARDANGER AKADEMIET  
Nordisk senter for fred, utvikling og miljø

Se også i boken *Galtungs metode for fred* s.59

### Å GJØRE • forslag

Grupper på 3: 2 parter, 1 mediator

- 1) Ta utgangspunkt i Galtungs modell for konfliktløsning i tre trinn og se for dere en konflikt mellom individer, for eksempel en skilsmisse eller en personalsak. Begynn med kartlegging av parter og mål i felleskap. Definer hvilke parter dere vil jobbe med å gå gjennom konfliktløsningen trinn for trinn: Kartlegging, legitimering. Så ta en brainstorm på brobygging.
- 2) Gjør den samme øvelsen, men ta utgangspunkt i en tenkt eller pågående konflikt mellom stater eller folkegrupper.

## TRANSCENDMETODEN OVERSKRIDER KONFLIKT



**GALTUNGS  
METODE  
FOR FRED**

## TRANSCENDMETODEN FOR KONFLIKTHÅNDTERING: BÅDE-OG / VINN-VINN

Transcendere = å bygge bro mellom legitime mål

### Konfliktløsning kan gi 5 mulige utfall:

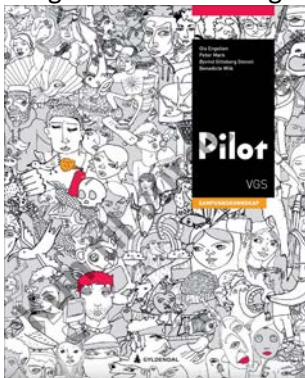
- 1) og 2): å vinne eller tape
- 3) er utsettelse
- 4) er ulike kompromisser
- 5) femmerløsningen overskrider konflikten og skaper en vinn-vinn-situasjon

	Konvensjonell metode	Transcendmetode
<b>setting</b>	parter og meglere alle rundt samme bordet	meglerne med partene én og én
<b>metode</b>	forhandling, debatt	søking, dialog: 1- kartlegging 2- legitimering 3- brobygging
<b>mål</b>	kompromiss	overskridelse, ny virkelighet «både og og og og og»

ESSENS II,9.e

**HARDANGER AKADEMIET**  
Nordisk senter for fred, utvikling og miljø

Se også i boken Galtungs metode for fred s.62 og i samfunnsfagboka Pilot



### Å GJØRE • forslag

I grupper på 2-5:

- 1) Ta utgangspunkt i Galtungs modell for å overskride konflikt og se for dere en konflikt mellom individer, for eksempel mellom venner, mellom kjærester eller mellom foreldre og en tenåring. Forsøk å skissere hvordan de fire vanlige løsningene kan se ut, og prøv å komme fram til en kreativ femte løsning som kan bli en vinn-vinn-situasjon for begge parter.
- 2) Gjør den samme øvelsen, men ta utgangspunkt i en tenkt eller pågående konflikt mellom stater eller folkegrupper.



## SABONA - RYDDEMATTA



Konflikt = målkollisjon = like naturlig som livet selv. Det er ikke konflikt som er problemet, men bruk av vold for å 'løse' en målkollisjon. **Ryddematta** legges ut på golvet og den som presenterer en sak flytter seg fysisk mellom de ulike feltene i takt med det skiftende perspektivet konflikten nøstes opp i. **Ryddematta** kan brukes til konfliktrydding på alle nivå – mikro, meso, makro.

GALTUNGS  
METODE  
FOR FRED

## KONFLIKTRYDDING ETTER TRANSCENDMETODEN

**For å kartlegge konflikten** begynn med å snakke med alle parter hver for seg.

**Strukturer samtalen** etter fire steg:

- 1. Positiv framtid:** hva er drømmen?
- 2. Negativ fortid:** hvor gikk det feil vei?
- 3. Positiv fortid:** er det noe som var bra før?
- 4. Negativ framtid:** hva er det verste som kan skje?

Og til slutt en ny runde på 1. hva er drømmen? Først når alle parter er klare, møtes alle rundt bordet til felles dialog.

**Sabona** «Jeg ser deg» er et ord fra det afrikanske språket zulu. Det er navnet på et verktøy for konflikthåndtering utviklet i samarbeid mellom Sabona-gruppen, Idéentreprenørene Melvær & Lien og organisasjonen Transcend, med rådgiver professor Johan Galtung.

ESSENS III,9

HARDANGER AKADEMIET  
Nordisk senter for fred, utvikling og miljø

Se også i boken

*Galtungs metode for fred s.100*

og *SABONA – jakten på de gode løsningene. Konflikthåndtering kan læres!* Kolofon forlag

### Å GJØRE • forslag

Dette er en øvelse der hele klassen deltar – læreren eller en elev/student kan være mediator.

Gå på konfliktjakt i klassen og bestem dere for, hvilken konflikt dere vil jobbe med.

Begynn med å definere de ulike partene som er involverte i konflikten. Velg ut to av partene og bli enige om hvilken part dere begynner med.

1) Mediatoren stiller seg opp i felt 1, og innhenter innspill fra salen på hvordan en positiv framtid kunne sett ut for denne parten. Gå gjennom alle 4 felt mens mediatoren står i de ulike feltene i tur og orden, og spør salen om innspill til de ulike posisjonene. Salen og mediatoren hjelper hverandre med å være ryddige – dvs, ikke komme med momenter som ikke passer i det feltet mediatoren står i.

2) Gjør den samme øvelsen, men ta utgangspunkt i den andre av de to partene dere har valgt.

3) Oppsummer i felleskap: har det kommet fram momenter som gjør det meningsfullt å møtes til felles dialog – de ulike partene, og mediatoren?

NB: Dette er en øvelse der det ikke skal noteres ned. Ingen skal kunne bli arrestert for å ha sagt noe feil.