

## Spis treści

Wprowadzenie . . . . .	5
Codzienne ucieczki, czyli siedem strategii ignorowania konfliktów. . . . .	11
Zaprzeczanie albo ucieczka. . . . .	14
Przeczkiwanie lub »zamiatanie pod dywan« . . . . .	16
„Zapomnijmy już o tym” . . . . .	17
Unikanie za pomocą racjonalizacji. . . . .	18
Emocjonalne <i>veto</i> . . . . .	19
Harmonizacja i ugoda . . . . .	19
Oznaki życia, czyli znaczenie konfliktów z perspektywy psychologii . . . . .	21
Dawna tradycja rozwiązywania konfliktów, czyli impuls benedyktynski . . . . .	27
Bez idealizacji . . . . .	28
Wzajemne przebaczenie . . . . .	29
Pozyskać sobie drugą osobę. . . . .	30
Oczyszczająca siła . . . . .	30
Bez »pobożnych uników«. . . . .	32
Jak zapewnić dobry klimat dla rozwiązania konfliktu? Pięć warunków . . . . .	35
Kain i Abel, czyli destrukcyjne skutki zawiści i przemocy . . . . .	39
Wszyscy przegrywają . . . . .	40
Zacząć od przyczyn . . . . .	43

Józef i jego bracia, czyli destrukcyjna siła zazdrości. . . . .	47
Przemiana obu stron konfliktu. . . . .	48
Konflikt jako szansa. . . . .	49
Konflikty rodzinne . . . . .	50
W środowisku pracy . . . . .	52
We wspólnotach religijnych . . . . .	53
Mojesz i lud, czyli konflikt różnych ról. . . . .	57
Rola przywódcza a różne oczekiwania wobec danej osoby . . . . .	59
Sens wyznaczania jasnych granic. . . . .	61
Jak radzić sobie z niewdzięcznością? . . . . .	63
Droga do prawdy . . . . .	64
Odpowiedzialność i pozytywne nastawienie. . . . .	66
Odwaga bycia łagodnym a twórcze rozwiązania. . . . .	67
Odpowiedzialność a dzielenie się zadaniami. . . . .	69
Problematyczne obrazy wewnętrzne . . . . .	71
Abraham i Lot, czyli toksyczna bliskość. . . . .	75
Gdy miesza się różne sfery życia . . . . .	76
Konflikt dystrybucyjny . . . . .	79
Dawid i Saul, czyli konflikt rywali . . . . .	83
Wyrwać się z sieci intryg . . . . .	85
Rywalizacja i wzajemna zazdrość rodzeństwa . . . . .	87
Rywalizacja a zazdrość . . . . .	89
Piotr i Paweł, czyli konflikt charakterów . . . . .	93
Upodobanie w Prawie i pęd do wolności . . . . .	95
Mieć rację czy słuchać się nawzajem . . . . .	97
Argumenty merytoryczne czy charakterologiczne. . . . .	99
Pożyteczny spór . . . . .	102
Co się kryje za sporami programowymi? . . . . .	103

Jezus wobec konfliktów, czyli jak skutecznie rozwiązywać spory . . . . .	105
Konflikt z rodzicami . . . . .	106
Konflikt między uczniami . . . . .	108
Konflikty nie do rozwiązania? . . . . .	114
Twórcze rozwiązywanie konfliktów, czyli jak przewycięzać spory w duchu Jezusa . . . . .	121
Rozwiązywanie konfliktów we wspólnotach ludzkich. . . . .	121
Rozwiązywanie konfliktów na drodze przebaczenia. . . . .	129
Przerwać spiralę odwetu . . . . .	135
Dystansowanie się jako sposób rozwiązywania konfliktów . . . . .	142
Aby zawrzeć pokój . . . . .	148
Siedem zasad pokojowego rozwiązywania konfliktów. . . . .	156
Rytuały pojednania . . . . .	161
Pojednanie między zwaśnionymi narodami . . . . .	162
Pojednanie między małżonkami . . . . .	164
Rytuały pojednania w grupie lub zakładzie pracy . . . . .	167
Zakończenie . . . . .	173
Bibliografia . . . . .	177