



Conflitti: istruzioni per l'uso

Tiziana Fragomeni

Che cosa succede quando siamo coinvolti in un conflitto? Che cosa ci spinge a sostenere la nostra posizione contro quella del nostro contendente? Che cosa scatena un conflitto e quali sono i suoi possibili esiti? Quali emozioni proviamo? Poche cose hanno lo stesso potere di coinvolgerci quanto il conflitto.

Esso ci costringe a riflettere sul fatto che quando ne siamo coinvolti spesso siamo incapaci di liberarci dalla sua trappola e ne restiamo presi come mosche nella ragnatela. Nessuno ci ha mai insegnato a riconoscere quando sta per nascere un conflitto, come comportarci quando ne siamo coinvolti, né tantomeno, figuriamoci, a prevenirlo.

Esiste però una interessante possibilità, insita nel conflitto stesso: quella di utilizzarlo come strumento di conoscenza, innanzitutto di se stessi. La premessa da cui intendo partire è dunque quella di considerare il conflitto come un mezzo di conoscenza di se stessi. Si tratta di accettare la sua esistenza e trasformarlo in una sfida, al fine di comprendere quali sono le possibilità che il conflitto contiene, cosa dallo stesso possiamo imparare, quanto il conflitto alla fine ci parla di noi e quanto esso può diventare la migliore occasione per conoscerci, e conoscere meglio anche l'altro. Il conflitto può rappresentare uno strumento di apprendimento su come funzioniamo quando ne siamo coinvolti, cosa ci accade, quali emozioni proviamo e quali sono le alternative al rimanere imbrigliati nella sua trappola.

Conoscerci attraverso i propri conflitti significa alimentare la consapevolezza che spesso i conflitti che incontriamo fuori sono i conflitti che abbiamo dentro di noi e che non è combattendo il nostro antagonista che li risolviamo ma com-

prendendo invero, proprio attraverso colui che si oppone a noi – il quale ci fa da specchio – chi siamo e in quale relazione possibile vogliamo stare.

Io non esisto senza di te, tu non esisti senza di me, ciò che conta è la nostra relazione.

Ciò significa diventare consapevoli che i conflitti che ci accadono non sono eventi casuali nella nostra vita, anzi, spesso siamo noi stessi ad attrarli.

Acquisire consapevolezza significa riconoscere le premesse implicite della sua trappola, che ci conducono a schemi fondati sull'aut/aut: o arrendersi o cedere, o persuadere o prevaricare, o combattere o rinunciare, e imparare a muoversi in altri mondi possibili dove apprendere una differente e costruttiva gestione dei conflitti.

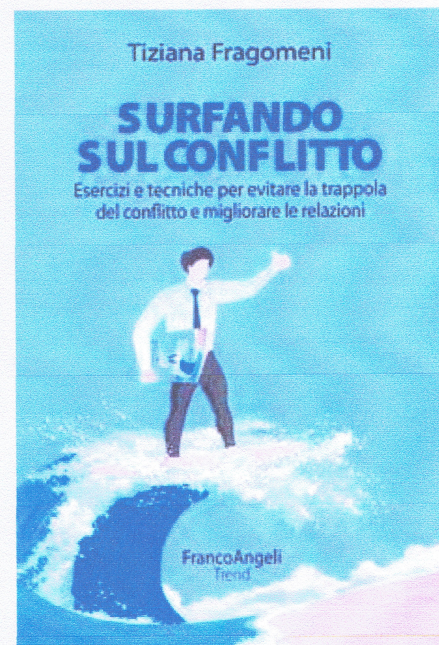
Il conflitto ha più poteri, può perturbarci e accecarci, oppure trasformarsi in uno strumento di conoscenza, di noi stessi e degli altri con i quali entriamo in relazione. Conoscerci attraverso i propri conflitti significa sapersi ascoltare per imparare ad ascoltare veramente gli altri, sviluppare la capacità di osservazione sia fuori sia dentro di noi, comprendere i nostri bisogni, le nostre paure, timori, desideri, speranze, aspettative, le quali tutte appartengono anche ai nostri confliggenti, sviluppare autoconsapevolezza emozionale per entrare in risonanza con il mondo degli altri.

Il primo passo da compiere è uscire fuori dall'ignoranza inconsapevole (non so di avere un conflitto).

Il secondo è l'ignoranza consapevole (so di avere un conflitto ma non so come affrontarlo). Il passo successivo è la conoscenza inconsapevole (ho compreso

le dinamiche del conflitto e ho appreso la conoscenza degli strumenti, ma non sono ancora capace di scegliere consapevolmente quali atteggiamenti adottare) e l'ultimo passo, l'obiettivo più ambizioso, è la *consapevolezza* (ho compreso come funziona un conflitto, conosco gli strumenti per gestirlo e sono capace di scegliere consapevolmente quali atteggiamenti adottare per una gestione costruttiva). Si tratta qui di diventare coerenti con ciò che abbiamo appreso, con ciò che abbiamo imparato partendo dalla nostra esperienza personale, arrivando a trasformare noi stessi e le nostre relazioni.

Il conflitto diventa quindi una via, un sentiero che porta a una mèta che si può raggiungere solo se ci si mette personalmente in cammino. ■



La presentazione del libro si terrà in ALDAI
sala Viscontea Sergio Zeme - via Larga 31 - Milano
martedì 15 maggio 2018 alle ore 17,30

Per prenotazioni vedi box a pagina 59.