

## IMPARARE A GESTIRE QUEI “PREZIOSI” CONFLITTI



Luisa Ghianda



I conflitti sono eventi inevitabili tra esseri umani, momenti fisiologici della vita sociale e lavorativa. Nei conflitti si scatenano emozioni di vario tipo, che possono essere benefiche e produttive, oppure rappresentare un ostacolo alla relazione.

Gestire i conflitti significa apprendere come districarsi tra gli aspetti emotivi e relazionali che questi sollecitano, separando le persone dal problema ed utilizzando criteri oggettivi per inventare soluzioni vantaggiose per tutti. In tal modo è possibile cogliere gli elementi costruttivi che il conflitto comporta, trasformandolo in un'occasione di conoscenza di sé e di “incontro” con gli altri.

Il metodo psicodrammatico, che si basa sull'utilizzo della drammatizzazione, risulta particolarmente indicato per un lavoro personale sulla gestione dei conflitti. Spontaneità e creatività, sollecitate dalla messa in scena, sono fattori chiave nell'espansione dell'individuo e

nella relazione sana con gli altri: la capacità di realizzare atti creativi è ciò che aiuta la persona a liberarsi da antichi copioni esistenziali fallimentari, da condizionamenti alienanti, da ruoli stereotipati, modificandoli in modo consono ad un nuovo sentire.

Spesso nei conflitti circolano emozioni che hanno a che fare con la svalutazione, la rabbia, il rancore, la percezione di essere invasi. La messa in scena favorisce un dialogo con tali vissuti, consentendo di vederli con maggiore chiarezza, dipanando la matassa interna. La drammatizzazione avvia, infatti, un processo evolutivo dove nuove consapevolezze prendono corpo, invitando a focalizzare i comportamenti che di solito si agiscono con minima consapevolezza, favorendo la sperimentazione del senso profondo e strutturale delle proprie azioni, consentendo non solo di prendere contatto con ferite irrisolte ma anche con risorse inesplorate, avviando un dialogo franco con se stessi.

Particolarmente significativa è la possibilità di rivedere nel qui e ora del palcoscenico psicodrammatico il nodo conflittuale. Il protagonista della sessione psicodrammatica sceglie, tra i membri del gruppo, un alter ego e gli io-ausiliari, per poi ricreare concretamente attraverso la recitazione la situazione del là e allora.

E' bene ricordare che tale metodo si allontana dalle "costellazioni familiari", rimanendo su un piano puramente psicologico. E' il protagonista stesso a mettere in scena se stesso e gli altri coinvolti; gli io-ausiliari si prestano solo ad una riproduzione il più fedele possibile di quanto agito dal protagonista, affinché questi si possa vedere "dall'esterno".

Il ruolo di co-attore non è affatto sterile, però, obbligando al confronto con le proprie personali tensioni transferali, proiettive e identificatorie, attivando un paragone con le caratteristiche del personaggio assegnato. Ricoprire il ruolo di io-ausiliario rappresenta, quindi, una forma di allenamento alla spontaneità, che invita a mettersi in gioco.

Grazie alla tecnica dell'inversione di ruolo, che consiste nel calarsi nei panni altrui (il controruolo), viene avviato un lavoro di decentramento percettivo, che favorisce la comprensione di pensieri, emozioni, punti di vista, ampliando la visione del nodo conflittuale, fino a sviluppare un cambio di percezione.

Il modo in cui si è stati educati a vivere il conflitto incide fortemente. La possibilità di trovare risposte a domande quali: "Da chi si ha preso la tendenza ad arrabbiarsi o a chiudersi in se stessi? Come si comportavano i genitori in situazioni conflittuali? Cosa hanno insegnato i genitori rispetto al conflitto? Quali sono i messaggi a riguardo che ronzano ancora in testa? Cosa è rimasto oggi di quell'antico modello?", aiuta a sgombrare il campo dalla confusione,

alimentando autoconsapevolezza.

Responsabilizzarsi rispetto alla propria sofferenza è un passaggio importante nella crescita personale, poiché permette di uscire da sensazioni vittimistiche e percepirsi soggetto attivo in grado di produrre dei cambiamenti, piuttosto che oggetto inanimato in balia degli eventi.

Dando voce a pensieri ed emozioni (tecnica del soliloquio), il protagonista può lasciare fluire le emozioni faticose, lasciando spazio a nuove considerazioni che consentono di indagare nuovi modi di agire, potenziando la percezione delle proprie risorse positive, anche attraverso una sociometria personale, atta proprio a fare chiarezza interiore circa limiti e punti di forza.

Il conflitto rientra nella normalità delle relazioni umane, è fisiologico, seppur faticoso. Diversità di esperienze e di visioni soggettive della realtà, diversità causate dall'originalità di ogni essere umano, dallo scontro tra mappe autobiografiche, da peculiarità culturali, da bisogni ed interessi diversi, oppure simili come il bisogno di auto-affermazione, sono solo alcuni tra i motivi del conflitto.

La modalità di gestione è sempre soggettiva. Certamente, la percezione del fenomeno "conflitto" è ciò che causa più sofferenza, dunque lavorare sull'oggettività dello stesso, senza dimenticare di prendere in carico il vissuto interno da esso suscitato, è decisamente funzionale. Gestire un conflitto significa innanzitutto so-stare nel conflitto, ovvero acquisire la capacità di permanenza, implementando la possibilità di lettura della parte emotiva sommersa, per cogliere come meglio orientarsi e comportarsi.

Sostare nel conflitto significa, allora, abbracciare un processo lento, fatto di un maggior contatto con se stessi e con l'Altro, con particolare riguardo per ciò che dell'Altro non si riesce a cogliere, i suoi "buoni" motivi, i suoi bisogni, i suoi differenti punti di vista.

Perché si finisce spesso per accontentarsi di una mediazione che lascia insoddisfatti oppure si arriva allo scontro? Perché ci si ferma alla modalità di persuasione o all'uso di finte buone maniere con le quali si evita di affrontare il problema? Perché il conflitto è faticoso e forse non prevede tecniche di soluzione, ma solo di lenta trasformazione. Ecco che la capacità di sostare nel conflitto diviene una vera risorsa, il che non vuol dire indagare spasmodicamente le cause, ma lavorare sui bisogni, sui vantaggi impliciti, esplorando le proprie emozioni, esame che consente di aggirare l'elemento pretestuoso. Rispondere a domande quali "perché mi sembra così irrinunciabile la mia posizione?", "cosa sto difendendo strenuamente di me?" consente di indagare il proprio vissuto, per poi decentrarsi da sé e capire il punto di vista altrui ("cosa sta

strenuamente difendendo di sé?”). Il conflitto diventa, allora, occasione per avviare una riflessione su chi sono io e su chi è l'Altro, trasformandosi in un percorso di autoconsapevolezza con obiettivo evolutivo da cui emerge un “compito sostenibile”, sempre passibile di modifiche con l'andare del tempo, perché ciò che oggi sembra impossibile domani potrebbe diventare praticabile.