

## Gestione del conflitto

Muoviamo la riflessione sul tema tanto urgente quanto impegnativo della gestione dei conflitti a partire dalla convinzione, raggiunta nel precedente articolo, che il conflitto è un evento naturale della vita, compresa quella familiare, e che in se stesso è ricco di informazioni importanti sia rispetto alla personalità dei due soggetti che la compongono, sia rispetto alla dinamica della coppia. L'assunzione di queste considerazioni dovrebbe essere sufficiente, quanto meno, a diminuire la "paura" della carica distruttiva dello stesso conflitto che spesso proviamo in questa circostanza e con ciò disporci ad evitare i due rischi estremi del conflitto. Quello di negarlo, facendo cioè come se non ci fosse, o quello esasperarlo fino alla rottura. Paradossalmente, spesso appare più facile, e sicuramente meno faticoso, vivere da nemici, magari nutrendo il proprio orgoglio con la sensazione di aver vinto una battaglia anche se a scapito del benessere della coppia. In vista del rovesciamento di un tale approccio parliamo di gestione del conflitto.

In questo impegno l'obiettivo generale da perseguire potrebbe essere riassunto nella seguente massima: evitare che il conflitto si cronicizzi, così da rendere la relazione che lo genera un contenitore di tensioni e di ansie chiuso al cambiamento e perciò sempre più fonte di malessere per coloro che la abitano. In termini operativi significa assumere un atteggiamento collaborativo che permetta di vivere il conflitto non in forma competitiva, ma collaborativa. Si tratta di superare quell'individualismo distruttivo che induce a pensare l'altro unicamente come avversario, favorendo, al contrario, la comprensione dell'altro come alleato nella risoluzione stessa del conflitto che si sta vivendo. Questo sguardo di fondo favorisce quel processo di mediazione che non nega né le differenze, né il potenziale creativo espresso dal conflitto, ma guarda oltre l'immediato, in vista di un benessere globale maggiore e migliore per tutti.

Il primo passo in questa direzione è quello di imparare a comprendere le ragioni della rabbia generata dal conflitto: perché sono così arrabbiata/o con l'altro? La risposta a questa domanda permette di verificare in che termini il conflitto non abbia radici più personali (in che misura esso rappresenta un conflitto interno?) e soprattutto favorisce l'ascolto del conflitto, o meglio ancora dei soggetti (me stesso e l'altro) che lo compongono. Questa assunzione di consapevolezza permette, infatti, di sgomberare il campo da ciò che inquina il rapporto conflittuale, impedendo di leggerne le ragioni più vere e più profonde. Una condizione, quest'ultima, fondamentale nella gestione di qualsiasi situazione e, a maggior ragione, di quelle conflittuali. Non è possibile cercare soluzioni se non si è consapevoli delle ragioni che generano il problema. Come abbiamo appena affermato, questo significa disporsi innanzitutto all'ascolto di se stessi e dell'altro. Un compito certamente impegnativo, che spiega perché spesso si preferisca rimanere nel conflitto, pur di non mettersi in discussione e che, per quanto possa sembrare un banale spostamento di accento, risulta in realtà una vera e propria rivoluzione copernicana della relazione: al centro non c'è più il conflitto preso in se stesso, ma le persone che lo vivono. Insieme alle emozioni, spesso negative, che accompagnano il conflitto, prendono forma anche i motivi, i contenuti, che generano tali emozioni; il che permette di prendere in considerazione il vero problema (o i veri problemi), e più a monte ri-verificare le vere ragioni dello stare insieme, senza disperdere le proprie energie in quelle "divagazioni sul tema" fatte di recriminazioni e accuse reciproche in sé distruttive e fonte di grande sofferenza.

In questa prospettiva la gestione del conflitto garantisce, tra l'altro, uno spazio sereno in cui ciascuno possa riconoscere il proprio eventuale errore, chiederne scusa e trovare il perdono reciproco. Come anche la possibilità che non si raggiunga immediatamente una soluzione ultima e che quindi persistano le ragioni stesse del conflitto, che però, dopo una lettura così valorizzante della persona e della personalità dei soggetti coinvolti nel conflitto, diventa meno arduo da "sopportare", in quanto, appunto, al centro non c'è più la guerra, ma la persona mia e dell'altro, la sua e la mia dignità, le sue e le mie motivazioni, le sue e le mie ragioni ... magari accomunate dalla condivisione dello stesso obiettivo: fare tutto il possibile per risolvere il conflitto e stare meglio insieme.

**Paolo Mirabella**