

Piedigrotta 14/3

Perché ci arrabbiamo? Perché è impossibile evitarlo!

Possiamo evitare o ridurre la violenza? Soltanto se impariamo a stare nel conflitto!

Alcune considerazioni tentando di andare al di là del buon **senso comune** che credo non manchi a nessuno di voi. Alcune considerazioni per mettere in discussione il proprio modo di pensare, dal momento che procediamo **per modelli**, per acquisizioni scontate. Non sono miei pensieri notturni, alle spalle ci sono anni di studio e di ricerca scientifica di tanti colleghi e studiosi. Vi indico **alcuni testi**. Si tratta di prenderne coscienza con un po' di umiltà e senza scandalizzarsi troppo.

L'animale uomo è un animale libero? Forse no, a partire dalla percezione visiva della realtà: una mela o una palla da biliardo, il vestito su internet di questi giorni, i nove punti di Watzlawick. Per non parlare dei comportamenti (e ci riguardano a proposito del tema) nei quali procediamo per modelli mentali in parte geneticamente determinati, **(la suzione)** e poi dall'esperienza trasformati, in parte culturalmente acquisiti. Modelli indispensabili, **utili** e allo stesso tempo **dannosi** perché distorcono la realtà. Gli **esempi** potrebbero essere tanti. Solo due presi dal contesto religioso nel quale ci troviamo. Alla domanda dov'è Dio, il vecchio catechismo di Pio X, superando una concezione pagana, risponde che è in cielo, in terra e in ogni luogo. Eppure alla parola Dio il nostro volto piega verso l'alto, come le braccia dell'orante tendono al cielo. E ancora: ci siamo scandalizzati del "pugno" del papa, perché contrario al "porgi l'altra guancia", (*Mt 5, 38; Lc 6, 27*) ma ci siamo dimenticati che Gesù scaccia a colpi di frusta i venditori dal tempio. (*Gv 2, 1318; Mt 21, 1213; Mc 11, 1517; Lc 19, 4546*).

L'animale uomo è un animale sociale? Forse sì, ma che intendiamo? Capace di instaurare relazioni, creare legami, collaborare? ma anche le formiche e le api creano relazioni, legami e collaborano.

La mia tesi è che l'uomo, come tutti gli animali, è un **essere individuale**, che diventa sociale, cioè crea relazioni, come tutti gli altri animali, per **motivi strumentali**, (dall'accoppiamento alla ricerca delle risorse, alla gestione della ludicità) ma che si distingue dagli altri animali per la sua inesauribile capacità di **modificazione culturale**, cioè per la sua inesauribile capacità di inventare risposte diverse ai suoi bisogni, e quindi capace di modificare, tra le altre cose, anche il proprio stare insieme, la propria socialità, facendola passare da una primitiva forma contrattuale, un "do ut des", a momenti di incontro caratterizzati anche dalla generosità e gratuità.

Naturale allora è la relazione e le dinamiche che vi sottendono, **culturale sono le modalità** attraverso le quali la relazione si costruisce e si determina. Una di queste modalità è la gestione del **conflitto**, il quale invece è di per sé un **fatto naturale, appartenente alle dinamiche di qualsiasi relazione**. Sempre per restare nel contesto mi viene spontaneo ricordare come gli evangelisti non nascondono che anche all'interno del collegio dei **Dodici** il conflitto era presente. Vedi *Lc 9,4550* «Sorse poi fra essi una questione: chi di loro fosse il maggiore», ma anche *Mi, 20, 2028* «ordina che questi miei figli siedano uno alla tua destra e uno alla tua sinistra (...) i dieci avendo sentito questo si indignarono contro i due fratelli».

Ragioniamo allora sul conflitto per cercare di capire come ridurre la rabbia. «Il conflitto non è una malattia misteriosa di cui non si conosce la causa, ma è un processo fisiologico che, se non

viene regolato, può diventare malattia (...) Il conflitto è una qualità umana come il mangiare, il bere, il camminare ed il comunicare, solo che ci si riferisce non ad una qualità individuale, ma ad una qualità relazionale. E, soprattutto, il conflitto non è una patologia relazionale, ma è la relazione in se stessa». (E. Spaltro e P. De Vito Piscicelli, *Psicologia delle organizzazioni. Teoria e pratica del comportamento organizzativo*, Carocci, Roma 1990, p.23, p.111)

Va sgombrata subito la confusione comune tra **conflitto e violenza**. Il conflitto appartiene all'area della competenza relazionale, la violenza all'eliminazione relazionale, prevede infatti una risoluzione unilaterale del problema, con l'eliminazione, reale o fantasmatica, dell'avversario. **Non è la situazione di conflitto che genera la violenza, ma è l'incapacità di stare nel conflitto che la determina.**

Sembra evidente che mentre stiamo parlando di conflitto stiamo **parlando di relazione**, e mentre parliamo di relazione stiamo **parlando di sistema**, qualunque esso sia. Anche il singolo individuo, come sistema, deve cercare di stabilire una relazione con le diverse parti di sé. Si parla in questo caso di **conflitto psichico** che è centrale nella psicologia dinamica. Il conflitto può essere concettualizzato in questo caso come la contrapposizione tra un *desiderio* ed una *difesa contro il desiderio stesso*.

In ogni sistema vivente, come sistema dinamico, la ricerca **dell'equilibrio è lo sforzo continuo di risolvere il conflitto** tra potenti forze, spesso inconsce, bisogni, o anche semplici desideri, che richiedono l'espressione e la soddisfazione immediata, e forze opposte che impongono un controllo o ne limitano l'espressione reprimendola o non collaborando alla sua soddisfazione.

È quanto succede in ogni relazione all'interno di un sistema. Guardiamo cosa sta succedendo in questo momento all'interno di questo sistema che siamo noi in questa luogo.

Fra me e voi. Non si evidenzia molto perché questo sistema non ha ancora avuto la possibilità di definirsi come tale per mancanza di consuetudine, di vicinanza. Eppure alla fine di questa lezione vi schiererete sulla mia presenza e come io mi schiererò sulla vostra.

Fra me e ognuno di voi. Mentre parlo, mi muovo, ognuno di voi si relaziona a me e io a lui soprattutto in forza **di similitudine e di differenza**, di **distanza e di vicinanza**. Avviene qualcosa di ineluttabile in questo momento: **l'intrusione di un diverso** all'interno di un sistema definito o che sta cercando di definirsi come tale, ma soprattutto c'è l'intrusione della mia presenza in ognuno di voi, sistema già saldamente definito.

Va a questo punto, per inciso, fatto riferimento a una delle leggi fondamentale dei sistemi, che è quella **dell'omeostasi**.

Ognuno di voi è venuto qui, al di là di tutte le possibili motivazioni coscienti, (sarebbe interessante indagare a riguardo) **con una esigenza fondamentale**: mantenere il proprio equilibrio, anzi, aumentare il proprio equilibrio. In termini di conferma **del proprio** io, della **propria posizione** o occupazione, del **proprio ruolo**. Se l'incontro con me risponde a questa esigenza si stabilisce una relazione positiva, **mi direte bravo**. Viceversa se il mio dire, o la mia stessa persona, anche da come

sono vestito, disturba il proprio equilibrio, sorge il conflitto. **Vale anche per me:** pensate se la mia venuta qui è dettata da un profondo **senso di narcisismo** che ha bisogno di continue conferme per mantenere in equilibrio il mio sistema personale. La vostra approvazione o meno aumenterà il mio equilibrio o lo diminuirà e in questo caso voi diventerete dei miei "avversari" e questo determinerà una relazione conflittuale, sia pure non espressa.

Tutto questo avviene sulla base dell'insieme delle specifiche modalità con le quali ognuno di noi organizza il dominio emotivo e quello cognitivo per soggettivarsi e riconoscersi. Modalità con le quali rendiamo consistente e riconoscibile la nostra esperienza.

«Il fatto di maggiore importanza circa le interazioni umane è che esse sono avvenimenti rappresentati psicologicamente in ciascuno dei partecipanti. Nel nostro rapporto con un oggetto, la percezione, l'ideazione ed il sentimento si trovano da una sola parte, nei rapporti tra persone questi processi sono da ambo le parti ed in rapporto di dipendenza gli uni con gli altri. [...] l'interazione più propriamente umana è soprattutto attività psicologica in risposta a quella degli altri. Noi ci influenziamo l'un l'altro a mezzo di emozioni e di pensieri che si pongono in correlazione con le emozioni ed i pensieri degli altri». (S. Asch, **Psicologia sociale**, (1952 p. 150 - trd. It.) SEI, Torino 1968.

Cerchiamo di capire **quali sono gli elementi caratterizzanti la rappresentazione psicologica di ogni interazione**. Pare sia segnata tra l'altro **dalla differenza** che emerge e si accompagna ad una inevitabile disuguaglianza fra i componenti di un sistema, (vedi coppia per esempio) che se da un lato costituisce un elemento fondante della strutturazione e della relativa stabilità del sistema stesso, nello stesso tempo costituisce anche una permanente possibilità di conflitto, **sia di per sé in quanto il diverso genera diffidenza e forse paura**, sia in quanto le gerarchie e le differenziazioni non sono date una volta per tutte e nella storia del sistema possono presentarsi situazioni o eventi particolari che sconvolgono gli assetti stabiliti e richiedono la ricerca di nuovi equilibri. **Vedi cicli vitali della famiglia.**

Questa storia della negatività della diversità o del diverso in quanto tale pare si rifaccia alla formazione, **nei primi mesi di vita del bambino**, del fantasma buono e di quello cattivo, della conseguente paura nei confronti del primo e del conseguente distacco, soprattutto se questo nella pratica quotidiana viene colto come lesivo dei propri interessi, **perché non risponde ai propri bisogni.**

E qui entra un altro elemento caratterizzante il conflitto. Nella maggior parte dei casi il conflitto assume la forma di una disparità di posizioni: **le parti non si trovano sintonizzate rispetto a un qualcosa che non solo genera distanza tra di loro, ma soprattutto attiva una esperienza di contrasto e di lotta, dal forte significato emotivo, orientata più o meno consapevolmente ad annullare la disparità e solitamente pretendendo un movimento esclusivamente dall'altra parte.**

Questo qualcosa è rappresentato, dicendolo in senso lato, **dai bisogni**. Il conflitto è l'esperienza cognitiva ed emotiva che manifesta l'incompatibilità, la limitatezza e il senso di minaccia reciproca con cui diversi bisogni si incontrano, **bisogni il cui livello profondo caratterizza la nostra identità e orienta la nostra socialità**. A partire dal **bisogno di spazio** vitale e qui ci sarebbe da fare una trattazione a parte.

Tutto questo determina una posizione di resistenza attraverso una dinamica di aspettativa inconsapevole e scontata: **la pretesa**. Di fronte ad uno o più bisogni, che spingono ad essere riconosciuti, si costruisce **una attesa**, fondata sull'assunto implicito che qualcuno o qualcosa risponderà provando a soddisfare i bisogni. Tale attesa tende a cristallizzarsi in quella che viene definita **una posizione**, creando spesso una situazione di stallo.

Pretendo che l'altro veda il mio bisogno: «dovresti sapere cosa c'è che non va»; che l'altro **entri nel mio mondo interiore**. E se non lo fa è perché non vuole, perché è proprio diverso da me al punto tale da non riuscire a capirmi. E questo aumenta la distanza cognitiva ed emotiva.

Ma a volte, sia pure inconsciamente, **non vogliamo che l'altro lo veda**, perché paradossalmente questa situazione di conflitto ci permette di mantenere un proprio equilibrio interno.

A volte questo è rafforzato dal fatto che **il bisogno rispecchia un vuoto mai colmato** e che nessuno potrebbe colmare mai. Non facendolo vedere all'altro mi **risparmio la frustrazione** del fallimento e **mi consolo avendo trovato un capro espiatorio** nella figura di un avversario.

A volte l'esplicitazione viene fatta in modo disfunzionale: **fare la vittima**, negare all'altro il bisogno, fare arrivare la situazione di disagio attraverso terzi, essere seduttivi senza dichiarare la propria richiesta.

Ci sarebbe anche da dire che **questa dimensione della diversità vive oggi sia un ampliamento** quantitativo in termini di persone, sia qualitativo in termini di idee, linguaggi e via dicendo e tutto questo aumenta la paura del diverso, la paura dell'altro e di conseguenza cresce il senso di difesa, soprattutto in concomitanza con la rivendicazione dei propri bisogni.

Per provare una maggiore delucidazione di questi meccanismi possiamo sottolineare come ogni conflitto nasce dall'intersecazione di tre aree

L'area dei bisogni (richiesta di aiuto implicita o esplicita - un bisogno nascosto). Bisogni primari, di sicurezza e protezione, di appartenenza (affetto, identificazione, collaborazione), di stima prestigio e successo, di realizzazione di sé. Le risposte alle sofferenze patite, alle distorsioni relazionali subite da bambini.

L'area delle emozioni (cosa sto provando io - cosa gli altri - è un'emozione che conosco - mi riconosco nelle emozioni altrui - collera, paura, tristezza, vergogna, gioia). Varrebbe la pena imparare a riconoscerle quando emergono in un conflitto e imparare a narrarle fra le parti.

L'area dei vantaggi (personali - diretti - indiretti). Vale spesso la pena rimanere in un conflitto per far perdurare una situazione di vantaggio intrapersonale, spesso avvertita inconsciamente, centrata su quegli elementi di difesa, protezione, narcisismo. E importante cogliere le disfunzionalità presenti in questi vantaggi o pseudovantaggi per risolvere i conflitti.

Bisogna imparare a leggere i conflitti. E difficile, si richiede tempo e lentezza, soprattutto per gli adulti, perché l'acquisizione di nuovi elementi di apprendimento passa attraverso la ristrutturazione dei materiali già acquisiti con l'esperienza, sulla base della quale si attivano nuove forme di conoscenza. **La reazione che agiamo rispetto a una situazione di disagio relazionale è spesso legata a schemi adattivi mutuati dall'esperienza**, col rischio che non facilmente ci si adatti alle nuove situazioni.

E pur rendendoci conto che **un copione comportamentale non regge**, (vedi nella coppia) non riusciamo a sostituirlo, anzi rischiamo di diventare ossessivi nel proporlo, pensando, per esempio nella comunicazione col partner o con i figli, che si tratti di indovinare i contenuti più idonei della comunicazione messa in atto, non certamente le modalità relazionali.

Valgono poco nei conflitti le prescrizioni di cambiamenti comportamentali, vale molto di più **un lavoro di autoscienza e di conoscenza**. Vale molto un lavoro di scrittura autobiografica. Devo imparare a guardarmi, a definire la mia identità per reggere l'insorgere dei bisogni che servono a definirla.

Non si tratta di rinunciare a un bisogno ma di evitare che la sua attesa si trasformi in una pretesa, trasformando il bisogno, o desiderio, in interesse.

Ancora una riflessione. In ogni sistema, famiglia o gruppo, esistono posizioni diverse rispetto al potere, esistono cioè gerarchie non necessariamente dichiarate ma che si esercitano di fatto. **Parliamo di status e di ruolo**.

La capacità di prendere iniziative a cui gli altri si adeguano, la valutazione generale del prestigio di un membro, determina tra l'altro **la supremazia sull'uso della parola**. Perché avviene non abbiamo certezze. Per alcuni studiosi è un problema di dati percettivi di natura somatica (scuola etologica), per altri è un problema di aspettative confermate. Questi elementi ed altro costituiscono lo status.

Il ruolo consiste in un sistema d'azione che ci si attende dagli appartenenti a un determinato status. Ogni ruolo è collegato a una corrispondente contrapposizione; ruolo è quindi un termine relazionale. Mentre lo status rappresenta un mezzo di identificazione (la parte statica della posizione sociale, cioè l'etichetta), il ruolo costituisce il suo aspetto dinamico.

C'è una condivisione del ruolo da parte dei membri di un sistema, famiglia, e una posizione di reciprocità per cui ci si aspetta che un individuo con un certo ruolo si comporti in un determinato modo nei confronti del suo partner di ruolo, cioè di chi ricopre il "ruolo complementare" che è il ruolo che si relaziona in modo particolare ad un altro. Esempio di partners di ruolo nella famiglia figli/genitori,

Un'ultima considerazione: Se nel rapporto educativo primario prevale il principio simbiotico, il codice materno, quello della cura e dell'attaccamento, diventa assolutamente tirannico e soffocante a scapito del codice paterno, quello normativo che presiede il processo di distacco e promuove la crescita. A ciò oggi si aggiunge una forte maternalizzazione della figura paterna cui non corrisponde una genesi di codice paterno almeno dal punto di vista familiare. Il ritardo del distacco dei figli allora non può essere soltanto di carattere economico.

Il conflitto può esprimere il bisogno di individuazione e differenziazione: la bugia adolescenziale. Il semaforo o la rotonda. Sempre sui piani educativi vale il controllo sulla evoluzione antinarcisistica del bambino "mí prende il giocattolo".