

Fragomeni Tiziana, *“Conflitti, istruzioni per l’uso : come riconoscerli, come imparare a liberarsi dalla loro trappola, come farli diventare uno strumento di apprendimento”*, Anima Edizioni, 2014, pagg. 143.

Il motto ΓΝΩΘΙ ΣΕΑΥΤΟΝ era inciso sul timpano del tempio di Apollo a Delfi. I Romani lo tradussero in *gnosce te ipsum*, principio essenziale se si desidera avere equilibrio ed affrontare le varie situazioni della vita. Ritenevo che uno dei modi principali per arrivare a tale conoscenza fosse il suggerimento oraziano dell’ *est modus in rebus*, dell’analisi introspettiva della propria personalità. Non avevo pensato, invece, che uno dei metodi per realizzare tale consapevolezza fosse vivere ed analizzare il conflitto, in cui ci si può trovare. In effetti ne *L’arte della guerra* di Sun-Tzu, alla fine del capito III è scritto: *Se conosci il nemico e conosci te stesso, non hai bisogno di temere il risultato di cento battaglie.*

E dello stesso parere sembra essere Tiziana Fragomeni, un avvocato milanese dal volto contornato da un mare di capelli ricci, che da anni si occupa di trasformazione dei conflitti: *“ .. 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 siano le possibilità che il conflitto contiene, cosa dello stesso possiamo imparare, quanto alla fine il conflitto ci parli di noi e quanto esso possa diventare la migliore occasione per conoscerci, e conoscere meglio l’altro. ... Conoscersi 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 comprendendo invero, proprio attraverso colui che si oppone a noi, facendoci da specchio, chi siamo e in quale relazione possibile vogliamo stare”*.

C’è molto della teoria del “rispecchimanento”, P.N.L., ma anche percorsi di autoanalisi propri della “vecchia” Europa: *“Conoscersi attraverso i propri conflitti significa sapersi ascoltare per imparare ad ascoltare veramente gli altri, sviluppare la capacità di osservazione sia fuori che dentro di noi, comprendere i nostri bisogni, paure, timori, desideri, speranze, aspettative (che appartengono anche ai nostri confliggenti), sviluppare autoconsapevolezza emozionale per entrare in risonanza con il mondo degli altri”*.

*“Il conflitto come maestro di conoscenza”*<sup>1</sup> secondo un protocollo che parte dall’ *“ignoranza inconsapevole (non so di avere un conflitto)”* ad un’ *“ignoranza consapevole (so di avere un conflitto ma non so come affrontarlo)”*<sup>2</sup> grazie a domande (e conseguenti risposte) del tipo: quali sono le caratteristiche di questa situazione critica, come io mi pongo all’interno di essa, quali potrebbero essere gli obiettivi da raggiungere ?<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> “ ... il paradigma di partenza .. è basato sul codice binario che intrappola nel meccanismo delle attribuzioni di torti e ragioni, nel metodo avversariale, nella presunzione che ai conflitti e alle controversie debbano essere applicate regole procedurali fisse e precostituite, che si vince o si perde”; è possibile invece usare il “paradigma che conduce al passaggio dal ‘pensare al singolare’ al ‘pensare al plurale’, dove l’ottica relazionale si basa sulla comprensione reciproca, piuttosto che sulla sola autonomia individuale ... “ (pag. 66).

<sup>2</sup> “ Nella mia infanzia ricordo che fu mia madre a darmi in maniera diretta degli insegnamenti a proposito dei conflitti: ... nel caso mi fossi trovata a litigare con bambini più piccoli di me, avrei dovuto allontanarli, se fossero stati più grandi sarei dovuta scappare e se invece fossero stati della mia altezza avrei potuto affrontarli. Sembrava che il tutto si rapportasse ad una sola questione: l’altezza e l’età ... . L’importante per mia madre era che non tornassi a casa a piangere, perché altrimenti mi sarebbe toccata la punizione di non poter uscire” (pagg. 52 e 53).

<sup>3</sup> “Quando si finisce nella trappola del conflitto spesso si litiga per questioni banali, rimanendo sulla superficie dei problemi, senza essere consapevoli dei veri motivi che ci portano a quel litigio, oppure, pur consapevoli,

Dopodiché, chiedendosi “ascolto l’altro? osservo ciò che mi succede intorno? riesco a comprendere e gestire le mie emozioni? sono capace di scendere sotto la superficie del problema, per meglio comprenderlo<sup>4</sup>?” si può passare ad una “*conoscenza consapevole*” (mi sono resa conto delle dinamiche del conflitto, ho individuato i possibili strumenti per gestirlo, ma ancora non so quali siano i più efficaci), comincio ad essere capace di “mettermi nei panni dell’altro”.

Ultimo passaggio, la “*conoscenza consapevole*” (ho compreso il meccanismo del conflitto, so scegliere gli strumenti più efficaci per gestirlo, riesco a relazionarmi con l’altro in maniera costruttiva). A questo punto il conflitto è un momento di scontro – incontro, con la possibilità di un superamento positivo di esso ed arricchimento di noi stessi.

Quali gli strumenti per arrivare in fondo a questo percorso? Sguardo bifocale (ciò che noi vediamo non è la verità, in quanto abbiamo solo un limitato angolo focale; ognuno di noi dovrebbe guardare il mondo attraverso occhiali con focali diverse), cercare l’invisibile del conflitto, concentrarsi sul presente, cambiare il punto di vista, accettare le persone, saper ascoltare, riconoscere le emozioni, saper comunicare, essere empatici, non giudicare; negli attacchi diretti verso di noi avere il *bottone zen*, che permette di utilizzare una comunicazione precisa, affrontare la situazione e risolvere il problema: avere cioè la consapevolezza che quando qualcuno ti attacca, lo sta facendo non tanto contro la tua persona, ma sta puntando al tuo ruolo, al tuo personaggio, a ciò che tu rappresenti per lui; è come il toro che carica il toreiro: non punta alla persona, ma alla *muleta*, il panno rosso che viene agitato di fronte ai suoi occhi.

E per spiegare tutto ciò Tiziana Fragomeni analizza quattro esempi di conflitti vissuti. Di particolare interesse, per i numerosi risvolti pratici, la gestione di un potenziale conflitto tra condomini.

Però. Da Sunt-Tzu ad un condominio di Milano .... !

Giovanni Matteucci

---

*preferendo non affrontare i veri problemi nascosti. Spesso il vero problema da cui nasce il conflitto è infatti qualcosa che non vogliamo affrontare, che ci fa paura ... come il senso di inadeguatezza, l’insicurezza, i problemi di autostima, il senso di colpa, ecc.” (pag. 56).*

<sup>4</sup> “Per trovare la perla nascosta nel mare di ciascuno di noi non basta guardare il mare, occorre tuffarsi” (pag. 75).