

Prima relazione – Rita Vittori

Presentiamo Rita Vittori che è socia del Centro Studi Sereno Regis di Torino, è laureata in filosofia con indirizzo psicologico e ha fatto l'insegnante di scuola primaria. Si occupa da 40 anni di formazione di insegnanti, di famiglie e associazioni sui temi della comunicazione non violenta, della trasformazione costruttiva dei conflitti nei piccoli gruppi e sulla costruzione del gruppo cooperativo. È autrice con Sigrid Loos di alcuni libri sui giochi cooperativi come la etologia di lavoro nei gruppi.

Buongiorno a tutti, innanzitutto grazie per questo invito, penso che molti di voi non conoscano il Centro Sereno Regis; quindi, due brevi informazioni su chi siamo: siamo un centro studio che da quest'anno è riconosciuto come centro culturale di interesse nazionale, quindi vuol dire che in questi 40 anni dal fondatore Giovanni Salio, che magari molti di voi conoscono con Domenico Sereno Renis, hanno attivato una serie di risorse nel territorio e idee che comunque hanno ricevuto finalmente un riconoscimento a livello nazionale. Per conoscerci meglio andate sul sito, noi da 40 anni, quest'anno abbiamo festeggiato il quarantesimo anno di età, ci occupiamo sulla scia del pensiero di Gandhi di studiare e cercare di seminare una cultura che veda il conflitto non solo come una polarizzazione di interessi che scatenano le guerre che abbiamo, in questo momento è inutile commentare che cosa sta succedendo intorno a noi anche, come dire, ci va che ci dice quanto è necessario seminare e divulgare queste le idee di una trasformazione noi la chiamiamo non violenta dei conflitti ma come dire è una trasformazione che cerca di non arrivare soprattutto al conflitto armato. Allora con Angela Dogliotti che la prossima settimana farà la sua relazione a Saluzzo abbiamo deciso di seguire una stessa griglia, una stessa slide in modo che ci possa essere una uniformità anche di documentazione. La mia relazione sarà divisa in due parti. Da una parte cercare di capire, comprendere come alcuni studiosi a cui noi facciamo riferimento tipo Johan Galtung, tipo Gandhi che hanno studiato i conflitti e come si sviluppa la violenza e nella seconda parte cercherò di offrire il punto di vista che noi faticosamente stiamo cercando di divulgare ma soprattutto e qui vedo una attinenza soprattutto il vostro movimento e il disarmare il cuore infatti quando ho letto nella newsletter che ci hanno mandato gli organizzatori, che ringrazio proprio per l'operato e le azioni, disarmare i cuori è proprio il cuore della non violenza nel senso che già Gandhi, mi sono preparata una piccola citazione di Gandhi che amo molto: "sono le azioni che contano i nostri pensieri per quanto buoni possano essere, sono perle false, fintanto che non vengono trasformate in azioni, sì il cambiamento che vuoi vedere nel mondo". Qui penso sia proprio il nucleo del pensiero di Gandhi. Quindi oltre a sapere, oltre alle nostre idee, c'è una messa in discussione della nostra vita e un dire siamo in cammino, siamo in cammino su questa strada, vi invito a guardarla, ci saranno una serie di schemi, vi invito a guardare questi schemi pensando alla vostra vita, perché il focus che oggi avremo è sulla trasformazione dei conflitti nella vita quotidiana, quelli civili di casa, nella coppia, quei figli, eccetera. Ovviamente, come dire, saranno degli strumenti solo per osservare. Il trasformare è: vedrete che la comunicazione è uno dei focus. Lì vuole proprio l'esercizio quotidiano. Quindi più che dare indicazioni in questo momento, in questo contesto, non è possibile. Però già avere delle indicazioni è importante. Parto con la relazione. La prima cosa che Gandhi, Galtung ci fanno notare è che in realtà non tutto è conflitto, quello che noi viviamo nella vita quotidiana o anche nelle relazioni sociali o anche a livello politico, perché tenete conto poi che i livelli personale, spirituale, sociale, politico, sono tutti intrecciati. Quindi è un'operazione intellettuale quello che noi

facciamo nel diversificare. Però capire, comprendere, distinguere, un po' quello che ha fatto Gesù stamattina, ha distinto tra le varie offerte e quindi distinguere può essere importante.

Allora, non tutto è conflitto. Cosa caratterizza il conflitto? È chiaro che il conflitto nasce quando ci sono idee che noi chiamiamo opposte.

Teniamo conto che noi siamo figli della logica aristotelica, quindi viaggiamo con vero e falso, se hai vero non hai falso e questo già condusse verso quelle che possiamo dire delle controversie, quando nella nostra vita spicciola ci troviamo delle idee sulle cose come risolvere una controversia ed è molto più facile chiaramente trovare anche una soluzione che non rompa la relazione. Ma quando è che possiamo parlare di conflitto e quindi porre un'attenzione diversa? Quando al di là della contraddizione di scopi c'è una crisi della relazione perché c'è disagio e sofferenza cioè una delle parti o tutte e due sentono sofferenza, si sentono a disagio che non è il disagio narcisistico della nostra epoca, cioè nel senso dobbiamo anche un po' contestualizzare questo pensiero perché noi viviamo in una società che sta sviluppando sempre più i tratti narcisisti, quindi quelli che non sono, diciamo, che non accettano il contraddittorio, che vogliono comunque sempre avere dalla realtà o dagli altri un rimando positivo su se stessi. Quindi come dire, bisogna anche leggere in che contesto siamo perché questo disagio, questa sofferenza ha caratteristiche diverse a seconda delle strutture sociali in cui si troviamo.

Allora, una prima cosa che noi cerchiamo di vivere, di proponiamo come idea, ma cerchiamo anche di vivere, è di vedere il conflitto non come, diciamo, uno scenario che fa paura, ma di viverlo come crescita perché dove c'è conflitto, c'è anche disagio e sofferenza c'è l'opportunità, che vedremo come anche, di poter svelare, rivelare ciò che è più nascosto e intimo dentro di noi che spesso nelle relazioni diamo per scontato, cioè che l'altro capisca, che l'altro sappia o che io sappia. Ci sono delle volte che gli altri, grazie al conflitto, gli altri mettono in luce caratteristiche che io non pensavo di manifestare, quindi questa logica che è la relazione che ci aiuta a cambiare, che molto spesso il conflitto si è affrontato, vedremo con comprensione, con interesse per il mantenimento della relazione, non per la rottura. Quindi rompiamo per il più facile, in questo momento è più facile perché il tratto narcisista nella nostra società, come vedete anche nei social, stanno facendo in modo che ci si aggrega per somiglianza di idee e quindi è molto più facile poi quello che avviene con la polarizzazione del pensiero delle relazioni e della comunicazione.

Questo è tratto da Galtung, che magari alcuni di voi conosceranno, è morto quest'anno alla veneranda età di 98 anni e lui si è occupato da sempre di studiare come trascendere, come risolvere i conflitti in modo non violento anche a livello sociale. Quello che ci interessa in questo momento è, vi invito proprio a pensare a un conflitto della vostra vita e poi com'è che dire, iniziamo con un di esercizi, andiamo a un piccolo esercizio adesso, noi vediamo che abbiamo un oggetto del contendere, questo oggetto e abbiamo una serie di sentimenti, c'è un lato nascosto lo vedete, c'è un lato interiore che si manifesterà poi in determinati comportamenti ma che normalmente non ci si lavora a sufficienza su questo lato nascosto, cioè quali sono i miei sentimenti rispetto a un oggetto del contendere. Per questo la comunicazione è fondamentale perché anche a seconda del tipo di comunicazione verbale o non verbale che adotterò e che si impara nella vita io l'ho imparata, cioè mio marito non direbbe tanto che l'ho imparata, diciamo che diciamo, tento, l'ho imparata a livello, e tento ogni giorno di sforzarmi però anche la violenza di un cammino che ce l'avrò prima o poi ma

sono un migliorata. Allora, abbiamo questo lato nascosto su cui noi porremo la nostra attenzione che si esprima attraverso una serie di comportamenti che sono quelli che noi interpretiamo.

Interpretare vuol dire scambiare per la realtà. Se già questo primo principio, al momento in cui io sono in una riunione condominiale, di famiglia. Io so, lo so e quindi mi fermo su questa cosa, che quello che io sto osservando e che ha una risonanza emotiva dentro di me, non possiamo ricordare che il tono, la voce, parole usate non abbiano una risonanza dentro di noi perché a seconda del modo in cui si dicono le cose l'altro interpreta o come attacco o come invito o come disconoscimento del proprio valore le cose di cui stiamo discutendo quindi queste sentimenti e percezioni sono importantissime sia nell'esplorare i propri, quindi io mi dico una cosa, gli altri reagiscono in un modo, mi devo chiedere, ma come è mai l'altro ha reagito in maniera aggressiva verbalmente, perché la prima cosa che gli diciamo tu hai detto, tu hai fatto, e non arriva ad una riunione condominiale quello è antipatico, quello cosa vuole, almeno a me devo dire ho osservato nella mia mente mi scattano. Allora già interrompere questo processo e chiedersi perché uno, l'altro ha reagito così a mio comportamento e sospendere l'interpretazione. Magari chiederglielo, il mettere tra sé e la realtà questo bell'atteggiamento che aveva Socrate: "so di non sapere" l'altro per me è sconosciuto, è sconosciuto anche in senso positivo, nel senso che ponendo delle domande, chiedendo, ma ho visto che quando detto quello, tu hai reagito in un certo modo, mi chiedo il perché. Cioè, e si scoprono delle cose bellissime, cioè bellissime nel senso, non bovende tra noi, però, fonte di crescita. Oppure l'altro dice una cosa su cui subito il mio non sono d'accordo. C'è la prima cosa che ci scatta invece di ascoltare l'altra posizione e non sono d'accordo. Ma è velocissimo eh? Chiedere da che punto di vista parte l'altro per asserire, per avere questa posizione, ma per chiederlo ecco che si forma il famoso dialogo di cui parleremo. Quindi vedete quanto incide la trasformazione del proprio cuore, cioè del proprio atteggiamento comportamento reale, sono azioni metalliche ma reali, sospendere il giudizio, chiedersi, lasciare lo spazio, del so di non sapere, so di non sapere su di me e so di non sapere sugli altri.

Quali possono essere i possibili esiti? Non penso di dire le cose nuove, ma poterle osservare e riconoscere quando siamo in una situazione e il primo passo per poter cambiare e disarmare il nostro cuore per quello che lo proponiamo, quindi vince A o vince B possono essere gruppi, essere persone singole, possono essere due parti interiore della nostra personalità, perché poi il conflitto e sia conflitto interiore o esterno e c'è anche il senso di fisica quantistica che in realtà dice che ciò che è dentro di noi si manifesta fuori, quindi quanto è importante in questo momento anche lavorare accettando, e comprendendo, trasformando anche i conflitti interiori. Allora abbiamo vince A o vince B secondo che è un po' la logica che leggiamo qui sui giornali, no? Chi vince? Ricordatevi che questa logica è una logica che nel periodo sociale è stata sempre di più diciamo fatta interiorizzare, non lo dico sempre, dalla definizione, quando cominciamo dalla De Filippi, quei bei programmi, dove diciamo che è successo una cosa, chi è d'accordo con uno, chi è d'accordo con l'altro quando sappiamo benissimo nella realtà che c'è un legame, una responsabilità in senso positivo sia nel conflitto che nella sua risoluzione. Quindi non possiamo dimenticare l'importanza dell'essere in relazione.

Se vince A o vince B, noi abbiamo chi vince è contento, chi perde dentro di sé, nel proprio sacchetto, una serie di rancori, una serie di desideri di rivincita, se appendiamo questo schema, si stanno cercando di risolvere i conflitti armati in questo momento, voi vedrete che stiamo attivando una

logica sbagliata che peserà nelle future generazioni. Quindi vince A o vince B, beh diciamo che è una soluzione che spesso si cerca e ancora adesso chi ha ragione, chi ha torto in una società che è sempre più basata sulla competizione la prima cosa è chi ha ragione ma non è questo il problema, non è questa la visione complessa nelle relazioni poi può esserci la fuga. Qualche volta davanti un conflitto magari è anche saggiamente non ci sono come dire giudizi di valore come vedete in questo schermo, però quante volte di fronte ad un conflitto noi abbiamo preferito il tacere, fuggire nel senso non affrontare quel conflitto, che può essere anche un comportamento saggio, quando c'è per esempio un escalation o il rischio veramente di una rottura, ma dipende se uno lo nasconde per tutta la vita e allora prima o poi lo ritornerà fuori. Ciò che non è risolto nella vita o nella relazione prima o poi viene fuori, ma magari viene fuori in una maniera meno emotivamente forte per cui può essere anche affrontata in tranquillità, i desideri ci servono anche per ragionare, riconoscere ma non ci dettano la verità. Poi ci può essere il compromesso dove ognuno rinuncia a qualcosa e lì siamo in una situazione dove tutti e due sono scontenti ci portiamo dietro, a meno che non siano scelte elaborate, a volte non calcoliamo quanto il sentimento si porta dietro o si accumula nel nostro sacchetto che prima o poi non riesce a scoprire. Ovviamente che cosa offre il punto di chissà quello che noi cerchiamo di praticare nella nostra vita e proporre a livello sociale. La trascendenza che non è una trascendenza a livello spirituale, ma è una trasformazione. La trasformazione vedremo che è un, come dire, innanzitutto di condividere il problema e l'attivare l'empatia.

Allora, è chiaro che qui abbiamo due strade. Quando abbiamo incompatibilità di scopi e adottiamo una polarizzazione sempre maggiore delle situazioni dove non riusciamo a vedere, a cercare, ciò che ci unisce e parliamo solo di ciò che ci divide, perché prima ci distingue, ma poi la distinzione può arrivare a dire ci divide. È chiaro che si accumula rancore e odio, perché diventa una lotta di potere anche all'interno delle relazioni familiari di coppia, è un "se vinco io" e pensate anche al linguaggio che si esprime quando siamo di fronte a un conflitto, questo disagio, questa sofferenza è un linguaggio giudicante a volte si passa diciamo all'insulto, cioè che facile e guardate che nessuno di noi è esente dall'intraprendere in certi momenti questa strada.

Abbiamo forse la fortuna di non di aver vissuto, di essere nati in certi contesti, non in un contesto di guerra, non in un contesto di estrema povertà; quindi, possiamo anche permetterci e abbiamo il dovere questo è il mio pensiero personale perché nati e vissuti in un certo contesto di mettere in atto sempre più azioni non violente, quello chiede penso anche le future generazioni ce lo chiedono proprio perché abbiamo questa fortuna di cui veramente bisogna ringraziare ogni giorno il buon Dio o l'universo, chiunque sia il vostro, l'istante, eccetera. Questo è la grossa ricchezza che dobbiamo restituire.

Quando parliamo di lato nascosto del conflitto Galtung ci propone questo schema interessante perché normalmente noi siamo, come dire, abituati a fare introspezione, erano anche, diciamo, all'interno, questa è un po' più della psicologia, della psicoanalisi, quindi abbiamo tutti anche questo legato, questo sapere, ma in più la psicologia sociale e, appunto, Galtung ci fa vedere come, in questo lato nascosto del conflitto esistono tre aspetti che sono importanti. Cioè cosa scatena un conflitto? Perché noi attribuiamo, cioè categorizziamo che è la prima forma che può andare verso la polarizzazione. Perché la categorizzazione, quindi, ha tutto: destra e sinistra, anziani e giovani, maschio e femmina, no? Cioè, noi quando ci avviciniamo alla realtà, abbiamo una serie di schemi culturali che, è vero, un aiuto per riconoscere, conoscere la realtà e che diciamo, ma hanno anche

un aspetto negativo di di fare una specie di gradatoria. Chi è maggiore chi è minore. Pensate, siamo tutti uomini, siamo tutti fratelli, ma chi arriva a quei balconi è chiamato; quindi, il linguaggio anche qua ha un'importanza fondamentale, gli stranieri sono migranti, qua sono invasori, cioè stiamo anche attenti al come anche i mass-media creano una categorizzazione culturale che può diventare violenza. Quando diventa violenza? Quando si attribuiscono delle categorie di valori o si impedisce a una certa fetta di persone o, non escludiamo il creato, che è l'ambiente, non ha diritto di avere risposte ai bisogni fondamentali che sono i bisogni primari, di sentirsi sicuri, avere un futuro, di sentirsi appartenenti; quindi, ci sono una serie di bisogni primari concetto di salute che noi lo vediamo poco per volta, anche in questo periodo stanno venendo erosi ma oltre all'elusione, pensate adesso al concetto di salute ci stiamo di quanto fatto di sentire che i poveri, questa categoria che fino a 10 anni fa non esisteva, c'erano delle fasce deboli, adesso si chiamano poveri e aumentano sempre di più e non possono curarsi ma il problema, e ci stiamo abituando a questa idea dentro di noi, vi scatta l'indignazione, a forza di sentirvi parlare, l'assuefazione ha una violenza strutturale, e cos'è la violenza strutturale? è una certa impostazione economica, impostazione di leggi che rende naturali la divisione tra chi può rispondere a certi, può avere la risposta ai propri bisogni, diciamo, naturali e chi invece non può più e questo è una bella attenzione, io ho fatto un insegnante, quindi quante volte mi sono chiesta qual è la violenza strutturale che sta passando attraverso magari leggi e normative anche all'apparenza buona e quindi qua ci vuole proprio una grande capacità di osservazione e scoprirete quanto in questo momento si sta normalizzando, normalizzando vuol dire che ci stanno facendo accettare una violenza strutturale che mal si sposa con l'essere fratelli e essere in relazione con tutto il creato, mal si sposa. Ma questa è la parte più buia, è quella che si infiltra di più nelle coscienze e su cui si lavora anche un po' di meno; questi schemi però ce lo ripongono all'attenzione anzi chi ha più, vissuto di più qua, siamo in tanti ad avere i capelli bianchi, se uno prova a rifare la propria storia, io dico sempre non avrei mai immaginato di invecchiare in una società così, ma quanto questa violenza strutturale sta prendendo piede e ci stupiamo che poi diventi violenza diretta. Come? Allora questo non vuol dire giustificare la violenza diretta, ma significa che chi opera per la non-violenza deve anche comprendere che alcuni comportamenti violenti, che possono essere violenza diretta, anche su se stessi. Perché pensiamo ai suicidi in aumento tra i giovani.

E questa è una pista di ricerca importante, perché più ne diventiamo consapevoli e più abbiamo anche delle possibilità di capire come contrastare, come innestare una cultura di vita invece di una cultura di morte, no? Chiederci, ma questa società come si sta avviando e quando questa società produrrà anche conflitti sociali ma anche conflitti all'interno delle famiglie perché si respira tutto ciò e quindi quanto è importante il ritorno, il nostro operato, le nostre azioni perché invece noi dobbiamo coltivare dentro di noi.

Devo mettere in risalto la forza innanzitutto la non-violenza ha un'attenzione sul non rompere la relazione con le persone quindi fare di tutto perché si mantenga l'interesse reciproco per la relazione anche quando significa rottura. Cioè il salvaguardare l'altro dentro di me. Cioè l'altro è un essere umano come me, ma è una tensione verso, perché se non abbiamo queste tensioni verso un modello non miglioreremo mai, quindi questo diventa un motore di cambiamento e di crescita in tutti noi. La cooperazione, in una società dove, parlo della scuola, parlo della società dove questi ragazzi vengono inseriti in una società dove la competizione è sempre più sfrenata e la chiamano imprenditoria di te stesso, sì imprenditoria di te stesso, vuol dire che tu sei da solo ma noi abbiamo

bisogno degli altri, noi siamo in parte essere socievoli, ma senza gli altri non esistiamo. Infatti, questa solitudine che questa cultura in questo momento sociale sta attivando produce molto disagio e sofferenza psichica quindi di tornare a fare comunità è uno degli elementi che dobbiamo salvaguardare per dare futuro. Quindi bisogna ribellarci a questa cultura, dire no non ci sto, io non ci sto a essere e guardate che molti ragazzi, in questo momento, hanno rinunciato anche nei posti lavori importanti perché si rendono a conto che questa cultura della competizione o del lavorare per avere un reddito e non andare a vedere che cosa faccio, ma sto costruendo delle armi o sto costruendo che cosa? Guardate qui, è una coscienza, è una consapevolezza che è in crescita, questa è una speranza, non lo dico perché altrimenti sembra che qua non ci sia una luce di speranza, no, per quello che è importante che noi coltiviamo queste cose. Quindi che cosa ci dice la non-violenza?

Allora ci dice che la prima cosa che noi dobbiamo coltivare, imparare è innanzitutto la capacità di leggere dentro noi, i nostri schemi culturali, i nostri conflitti interiori, magari portati dall'infanzia che ci siamo portati dietro, invece di guardarli e prenderli in mano e risolverli. Quindi questo, quanto interpretiamo gli altri non chiediamo, invece di reagire immediatamente a un comportamento

e a dire quello è così oppure... certo io lo so che lui ha fatto così o lei ha fatto così, lei ha fatto... e si sbaglia di... cioè se vi sorprendete, che sarebbe questo? Fermatevi per dire no, non lo so. Questo crea empatia, chiedo la domanda socratica: "So di non sapere", quindi il dialogo non è un dialogo tra parti dove è un dialogo fatto con il cuore. Cioè io mi interesso di te anche se romperemo la relazione. Cioè questo inter-esse è la cosa più difficile anche perché magari l'altro mi ha ferito, magari l'altro mi ha accusato di cose, magari non viene dal mio punto di vista, è quello che ci vuole una crescita personale perché almeno uno della coppia, della famiglia o della regione deve poter agire azioni diverse. Nel momento in cui io chiedo perché fare così, da cosa nasce questa posizione e la metto sul tavolo la mia posizione e l'altra sua io ho, come se avessimo un minestrone, tante cose diverse ma su quelle possiamo lavorare se sono chiare e si lavora su ciò che unisce e a volte la soluzione è quella, la creatività che ci è uscire dai propri schemi ma non è facile ma è l'unica che ci vuole all'allenamento ci bisogna allenarsi, allenarsi che ci si allena prima sulle piccole cose e poi sulle grandi diventa più facile ma uscire dai propri schemi per trovare soluzioni altre nei casi più fortunati sono gli altri, nel momento in cui gli altri non si sentono distaccati sono più disponibili a trovare una soluzione che possa andare bene a tutti. Non bisogna essere troppo rigidi, la rigidità è una cosa che fa male, bisogna essere flessibili, che non vuol dire perdere il proprio valore ma flessibili perché questo ci permette di incontrare gli altri.