

Il conflitto: rischio o opportunità?

Giornate di formazione Equipe Notre Dame

Rita Vittori, Centro Studi Sereno Regis,

10 novembre 2024

Angela Dogliotti, Centro Studi Sereno Regis,

Fossano, 17 novembre 2024

Controversia e conflitto

Controversia:

una divergenza di
opinioni, di punti di
vista, teorie diverse

Conflitto:

una crisi della relazione
tra le parti, in cui
sono presenti

- a) una contraddizione
di scopi
- b) disagio e sofferenza

L'approccio NONVIOLENTO di Galtung - fondamenti

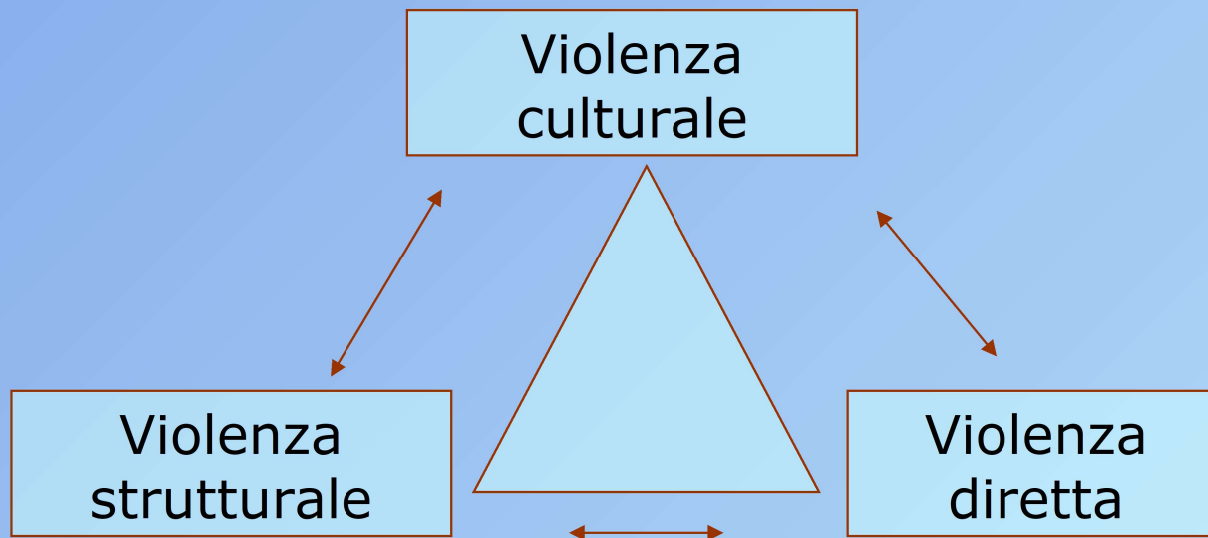
- Nessuno possiede la **verità**: ciascuno la ricerca nel **dialogo**
- La vita è sacra: **ahimsa, rifiuto della violenza**

TRE TIPI DI VIOLENZA

secondo Galtung

La violenza si esprime

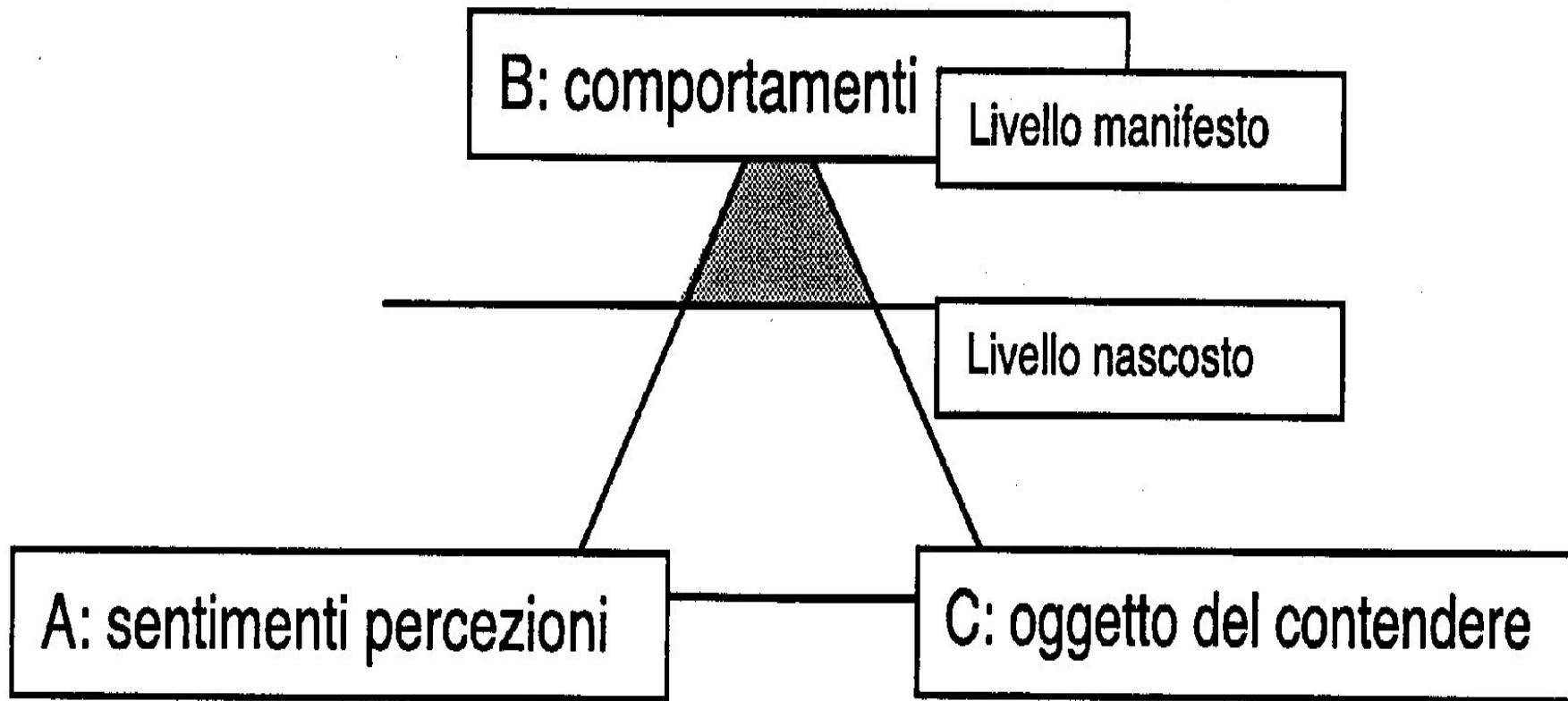
- In forma diretta
- In forma indiretta



L'approccio NONVIOLENTO di Galtung - principi metodologici

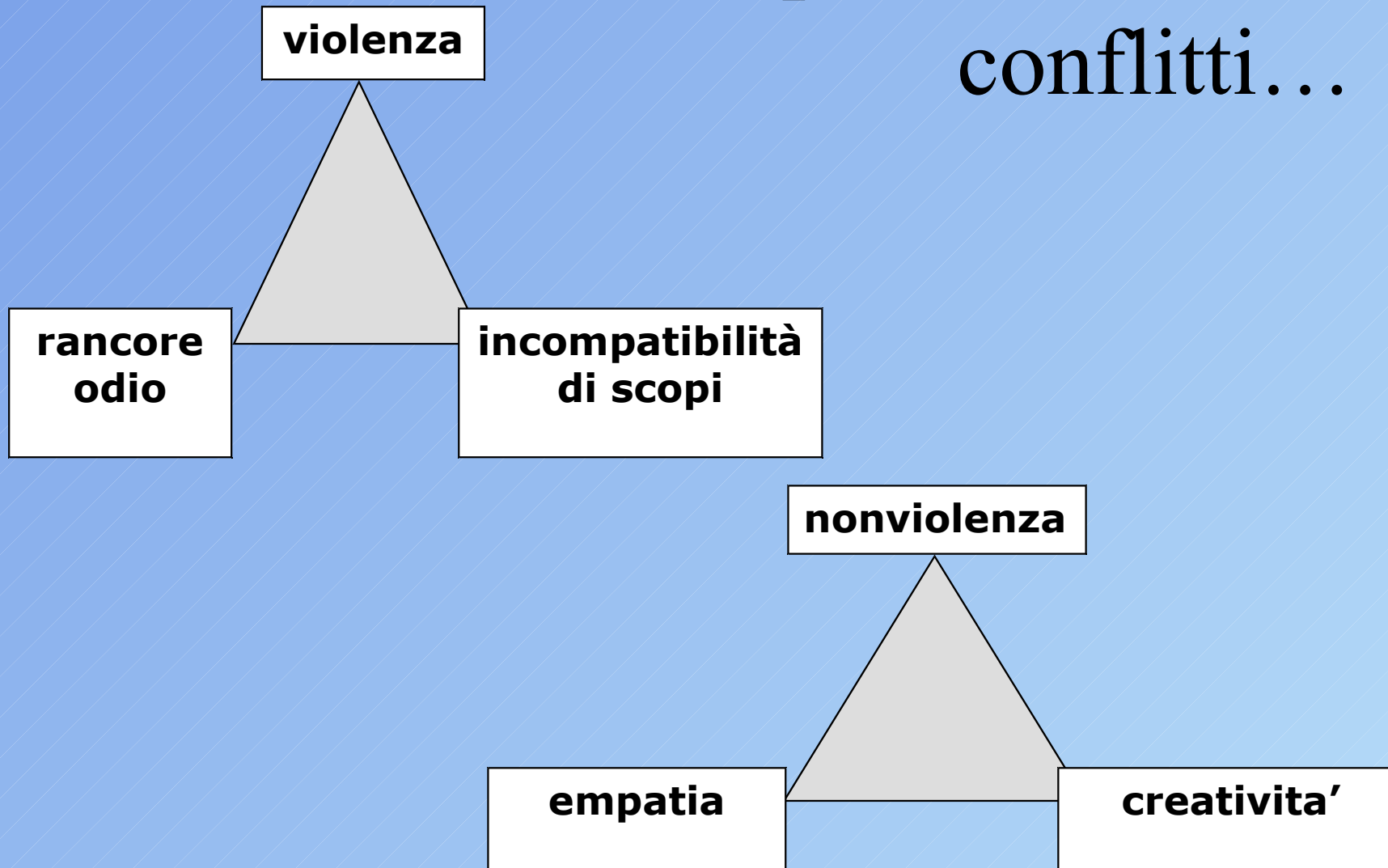
- Il conflitto può essere sia **fonte di violenza**, sia **fonte di crescita**: decisivo è il **modo** in cui lo si affronta
- Nessun singolo attore detiene **tutta la responsabilità**: **interdipendenza delle parti**
- La responsabilità della trasformazione costruttiva del conflitto risiede nelle **scelte dei singoli attori**: **potere/responsabilità di ciascuno**
- L'azione intrapresa può avere conseguenze negative: importanza della **reversibilità** delle azioni
- La forza deriva dall'unione per un fine comune: **cooperazione**

Due livelli:

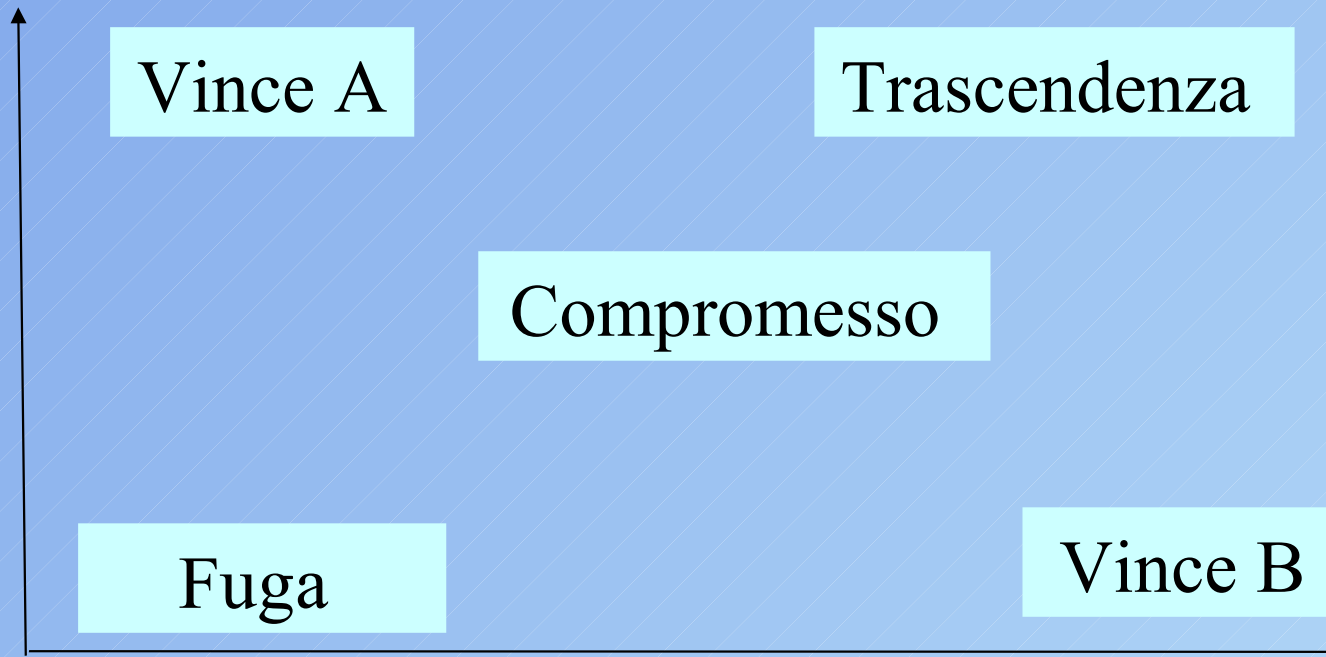


- un livello manifesto (empirico, osservato, conscio)
- un livello latente (teorico, inferito, inconscio)

Due modalità per affrontare i conflitti...



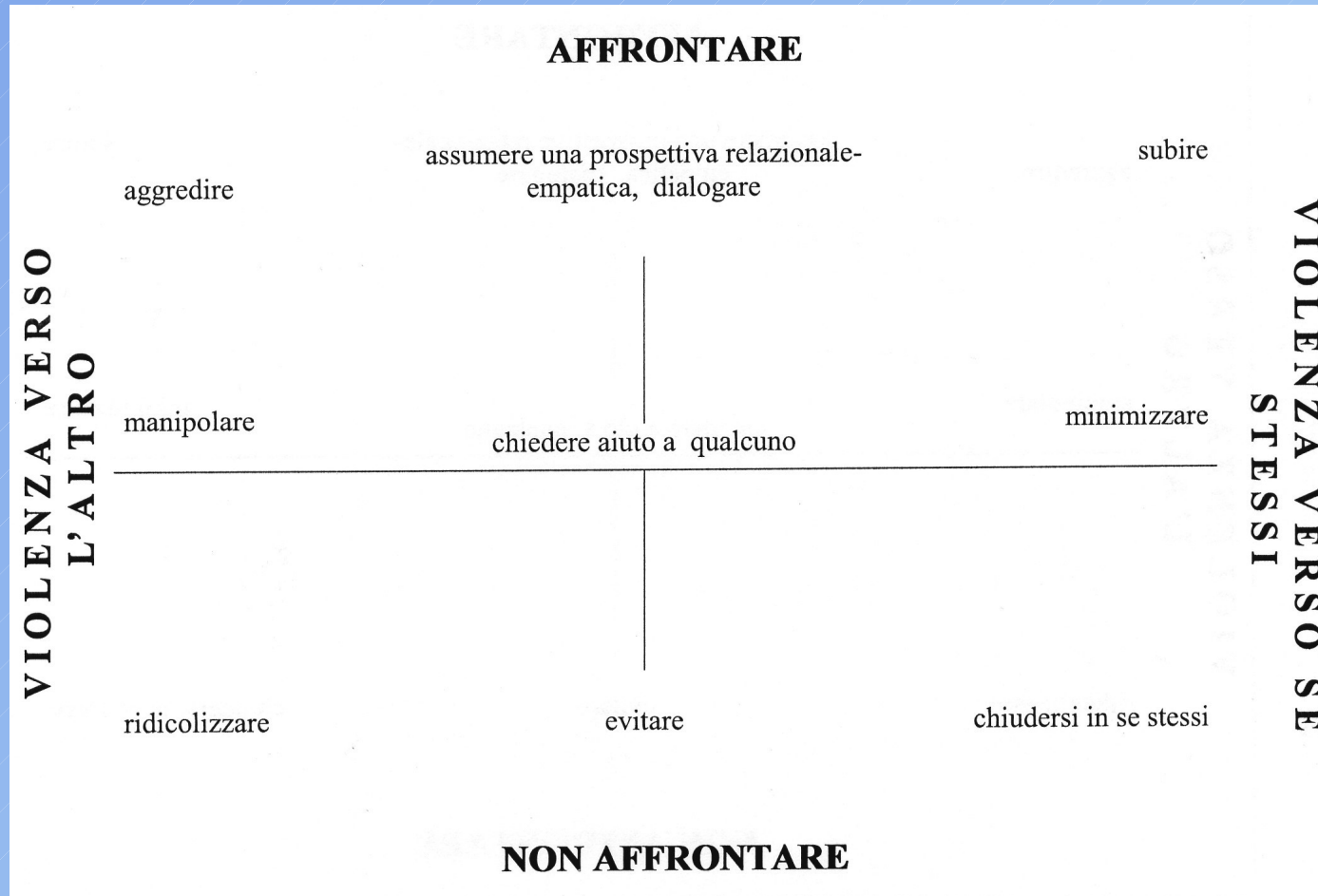
Possibili esiti di un conflitto



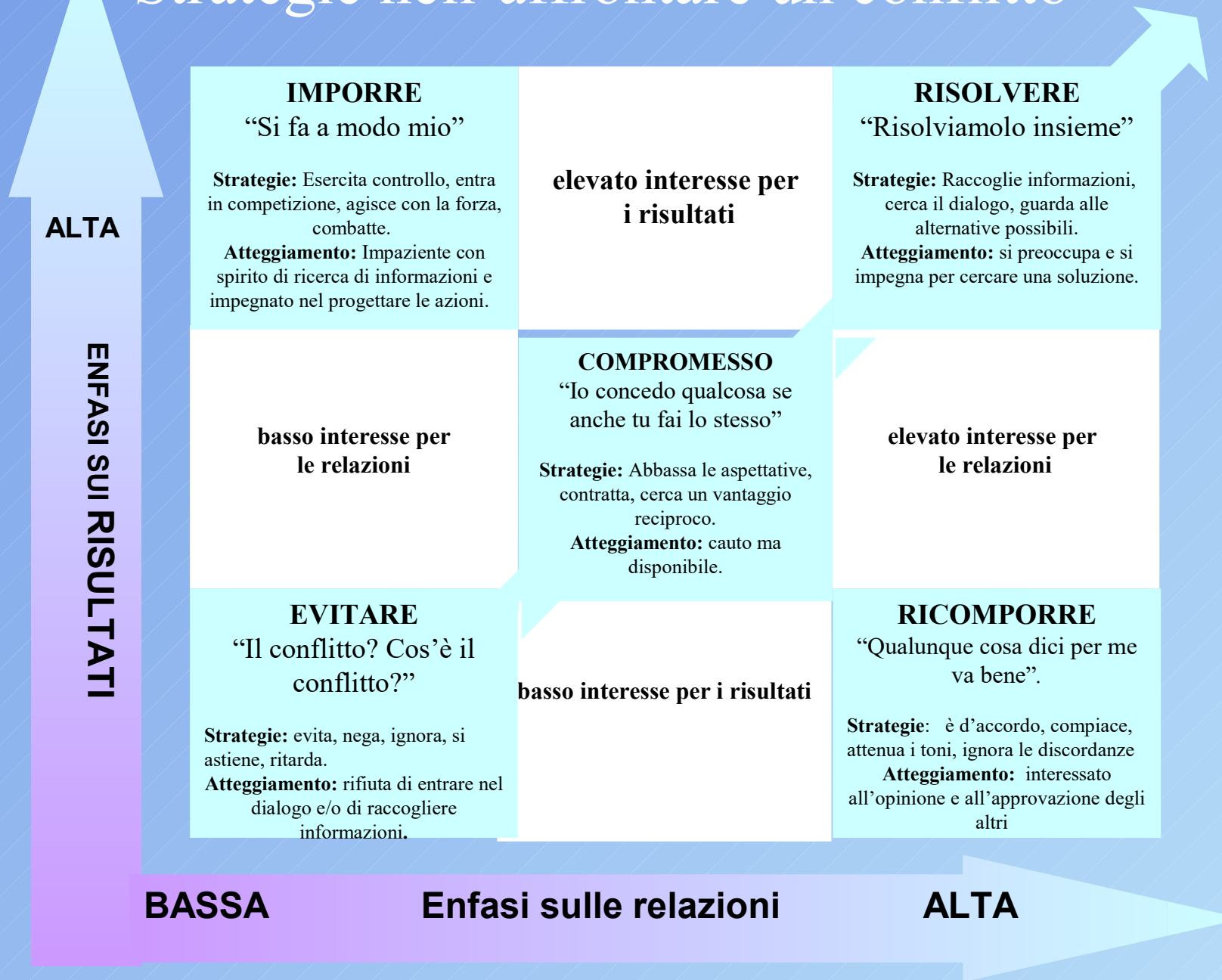
Per trasformare in modo nonviolento i conflitti...

- ...costruire nuove **consapevolezze**
 - ✓ differenza tra aggressività e violenza
 - ✓ riflessione sugli atteggiamenti personali
- ... sviluppare nuove **competenze**
 - ✓ dalla relazione di violenza alla relazione di equivalenza
 - ✓ dalla logica del vincere alla logica del comprendere

Alcuni dei più comuni atteggiamenti assunti nei conflitti



Strategie nell'affrontare un conflitto



Violenza nelle relazioni

(da Pat Patfoort)

Modello Maggiore (M) – minore (m)

M  abuso di potere

m  non uso del potere

Modello M - m

- Gli STRUMENTI sono le argomentazioni:
 - Positive (del proprio punto di vista)
 - Negative (sul punto di vista dell'altro)
 - Distruttive (dell'altra persona)
- Il modo di percepire il conflitto è:
 - Pericolo, distruzione, trappola
- Il COMPORTAMENTO è funzionale a vincere:
 - Argomentazioni, giudizi, accuse, non ascolto
 - Emotività mal gestita, scarico di responsabilità, mancanza di fiducia
 - Identificazione della posizione dell'altro con la persona

Nonviolenza nelle relazioni

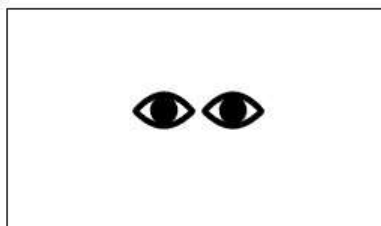
(da Pat Patfoort)

Equivalenza tra le parti in causa
nel rispetto delle loro differenze

Modello E - E

- Gli STRUMENTI sono la ricerca dei fondamenti e la trascendenza del conflitto:
 - Dal Mio punto di vista a quello dell'Altro
 - Decentramento, ascolto, empatia
 - Comprendere la sofferenze sia di sé che dell'altro
- Il COMPORTAMENTO è funzionale a comprendere:
 - Ascolto, empatia
 - Assunzione di responsabilità, rendersi parte attiva
 - Rispetto, anche se non si condividono le idee
 - Comunicazione nonviolenta
 - Dialogo

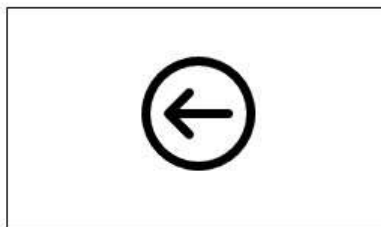
Comunicazione nonviolenta



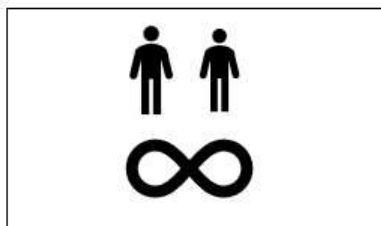
OSSERVAZIONI



SENTIMENTI



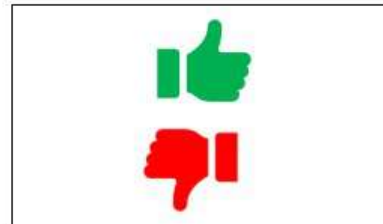
BISOGNI



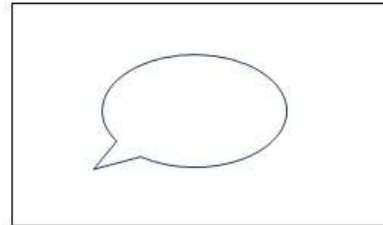
RICHIESTE



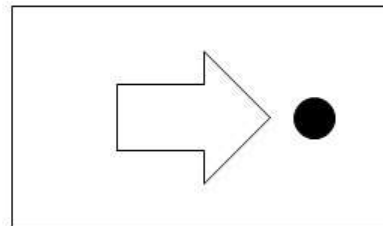
Comunicazione violenta



GIUDIZI



PENSIERI



STRATEGIE



PRETESE

EMPATIA è la capacità di:

- ... assumere la prospettiva e il ruolo dell'altro/a (mettersi dal SUO punto di vista)
- ... aderire emotivamente, cioè condividere le emozioni dell'altro/a
- ... discriminare e riconoscere correttamente le emozioni espresse dall'altro/a

M-m

E-E

La contraddizione di scopi porta a :

- evidenziare ciò che divide
- polarizzarsi sulle differenze di interessi, di sistemi di valori

- vedere le differenze ma vedere anche ciò che può essere comune
- riconoscere l'identità dei bisogni primari

I bisogni umani fondamentali

interni al soggetto	sopravvivenza	Benessere = assenza di violenza strutturale Sicurezza = assenza di violenza diretta
	identità	Appartenenza = avere 'radici' Autostima = realizzare il senso della propria esistenza individuale
di relazione con gli altri	autonomia	Indipendenza = soddisfacimento dei bisogni e sperimentazione dei propri limiti
	riconoscimento	Essere accettati per come si è e stabilire relazioni significative

Competenze per la trasformazione

Relazione di violenza M – m Logica del vincere	Relazione di equivalenza E-E Logica del comprendere
<i>Sentimenti di rabbia e indignazione... legati a un conflitto</i>	
Buttare addosso all'altro le emozioni, argomentare per aver ragione, giudicare, accusare, ricattare...	Gestire le emozioni con una presa di distanza; elaborare, simbolizzare, accettare...
Escalation dell'intensità: aggressione / vittimizzazione	Decentramento, ascolto, comunicazione, dialogo maieutico
Uno vince l'altro perde	Ricerca dei FONDAMENTI e TRASCENDENZA del conflitto

Trasformazione nonviolenta

- Passare da un contesto in cui ciascuno vuole vincere ad uno in cui le parti cooperano per raggiungere un esito soddisfacente per entrambe
- Enfasi sul processo e sulle competenze necessarie:
- Prospettiva relazionale di equivalenza; comunicazione nonviolenta; ascolto-decentramento-empatia; creatività