

IL CONFLITTO: PERICOLO O OPPORTUNITA'?

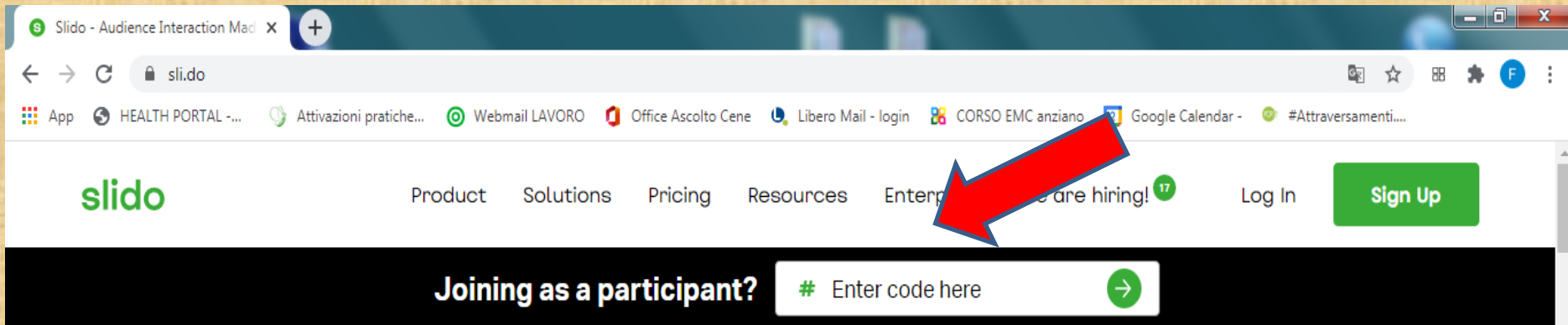
Quando accoglierlo ci aiuta a crescere

- ✓ Introduzione Manuela Plebani, coop. Sottosopra
 - ✓ Presentazione libera dei partecipanti
 - ✓ Attività sul conflitto
 - ✓ Alcuni spunti teorici e pratici
 - ✓ Attività ludiche, a cura di Giorgia Simoncelli

Il primo passo importante per poter confrontarci su questo tema, che ci tocca da vicino, è quello di **capire cosa significa** per noi il termine «CONFLITTO»

Collegarsi al sito **www.slido.com**

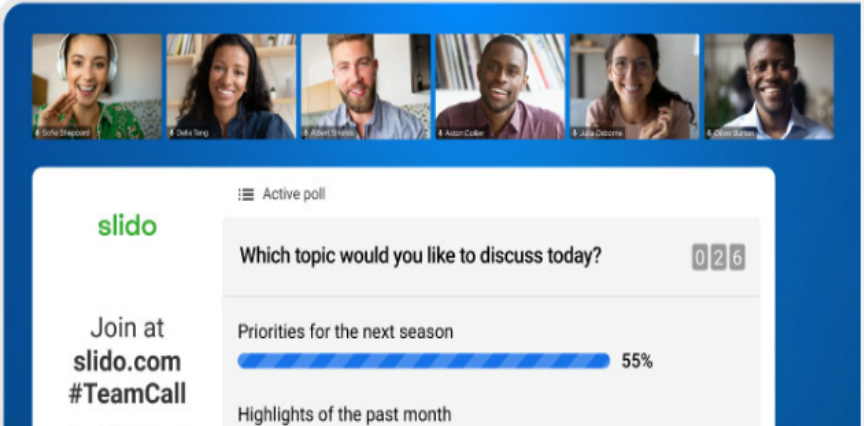
Inserire il codice: **50782**



The screenshot shows the Slido website interface. At the top, there is a navigation menu with links for Product, Solutions, Pricing, Resources, and Enterprise. A red arrow points to the 'Enterprise' link. Below the navigation menu, there is a section titled 'Joining as a participant?' with a text input field containing '# Enter code here' and a green arrow button. A red arrow points from the 'Enterprise' link to this section.

Say goodbye to boring meetings

Slido is an easy to use Q&A and polling app that will turn your silent listeners into engaged participants.



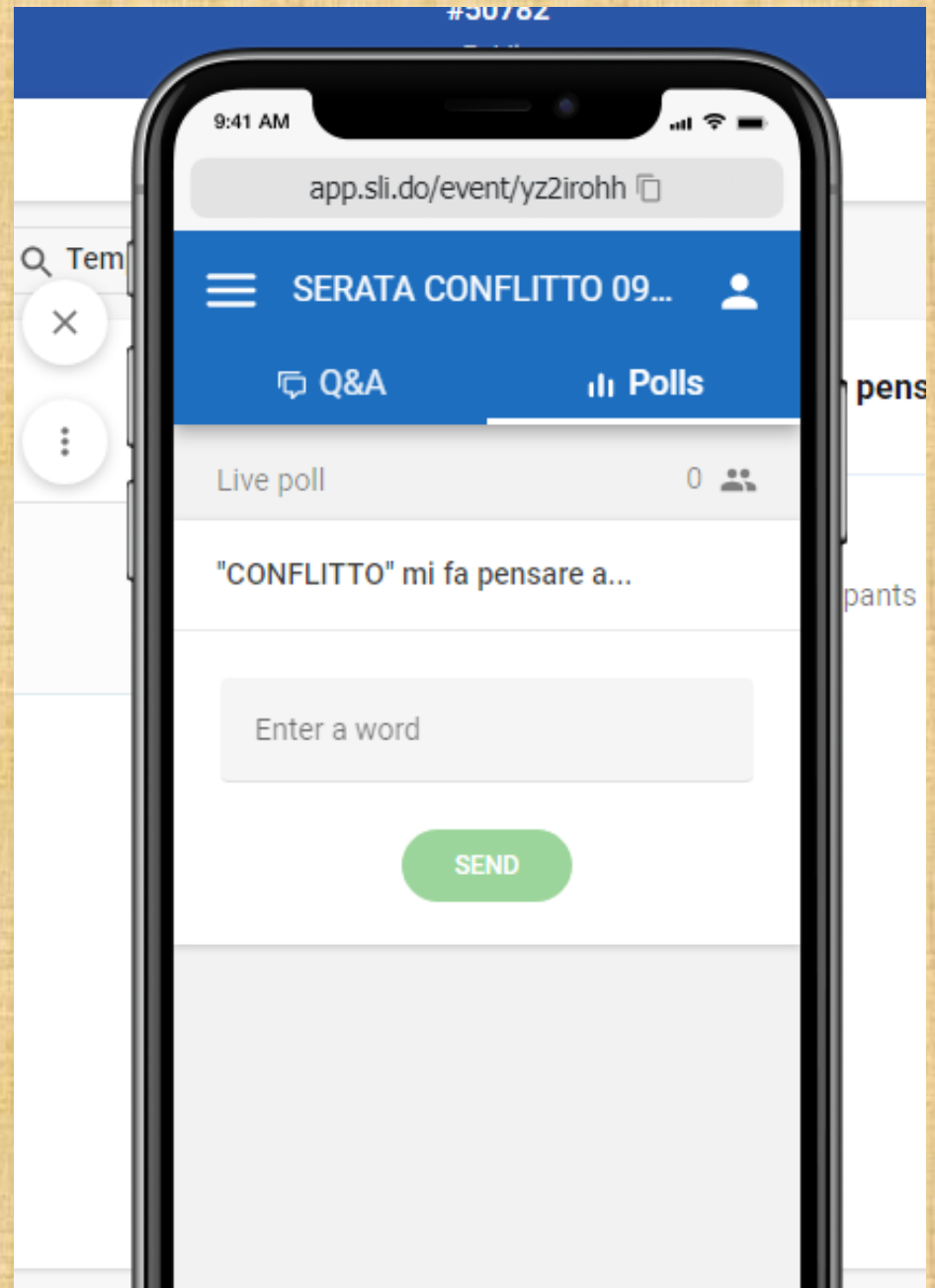
The screenshot shows the Slido app interface. At the top, there is a header with the Slido logo and a navigation menu. Below the header, there is a section titled 'Active poll' with the question 'Which topic would you like to discuss today?' and a progress bar showing 55%. A red arrow points from the 'Joining as a participant?' section to this poll.

Join at
slido.com
#TeamCall

Active poll
Which topic would you like to discuss today? 026
Priorities for the next season
55%
Highlights of the past month

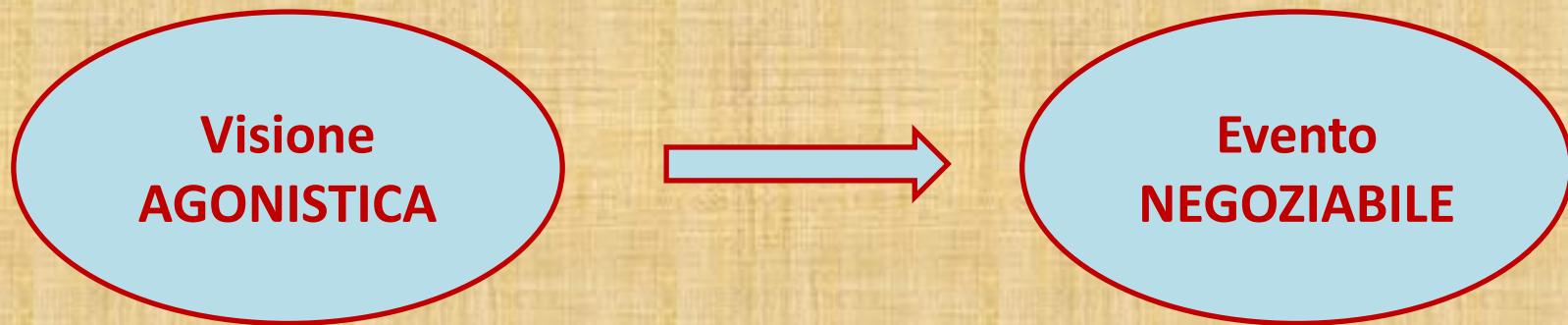
Inserite tutte le parole che vi vengono in mente pensando al termine «CONFLITTO»

Premendo SEND compariranno, in forma anonima, su una «lavagna condivisa»



Se si cerca sul dizionario il significato della parola conflitto si noterà che non è molto diverso da “guerra”: entrambi indicano una situazione di contesa che non esclude la violenza.

In realtà il conflitto è un’esperienza comune e costante nella vita di ogni singola persona o gruppo. Si verifica quando vi è una relazione di incompatibilità/diversità di posizioni: rinunciare ad affrontarlo porta a conformismo e adeguamento.



Nel conflitto, l'altro mi obbliga a considerarlo, mi invita a vedere un punto di vista che non sia il mio, amplia il mio campo di comprensione del mondo.

La felicità non dipende dalle circostanze piacevoli o spiacevoli, ma dal nostro atteggiamento di fronte a queste circostanze.

Isabelle Filliozat

Alcune informazioni utili per capire i conflitti

Come è nato?

**È tutto
esplicito?**

**C'è un
"non
detto?"**

**Quali
emozioni?**

mie

altrui

**È una richiesta
di AIUTO?**



Il dilemma del porcospino è una vera e propria **metafora** sulla sfida della ricerca di una maggiore intimità tra le persone. Per stare vicini senza ferirsi bisogna riuscire a mantenere un certo equilibrio.

Secondo Schopenhauer, **la soluzione è tutta nella giusta distanza.**

Le convivenze forzate di questi periodi stanno mettendo a dura prova chiunque!

Bisogna quindi che la buona gestione dei conflitti si nutra di indicazioni più pratiche e concrete, più basiche.

Daniele Novara, pedagogista e direttore CPP (aprile 2020)

- 1) Tenere la distanza.** La buona gestione dei conflitti non è in alcun modo una questione di confidenza e disponibilità, ma il suo contrario: occorre mettere la distanza giusta. Si può creare un ammortizzatore nell'evitare che questa intimità diventi quell'elemento quasi fusionale che poi fa esplodere l'eventuale spazio di incontro.

2) **Riconoscere che**, in questa vicinanza forzata, **le emozioni** vanno a mille e **si scaldano tantissimo** e che quindi spesso la comunicazione non è assolutamente razionale e tantomeno logica, ma semplicemente emotiva: "Non ce la faccio più"
"Non ti sopporto più"

Sono affermazioni emotive, generalmente veicolate con urla.

In questi casi, non resta che contare fino a 10-20-30-40, ossia semplicemente **prendere tempo**, non raccogliere la frase rabbiosa per restituirla con tanto di interessi.

3) Non prendere alla lettera, ovvero non dare peso alle frasi, alle verbalizzazioni, a tutto quello che la compressione, sia emotiva che prossemica, produce.

I conflitti non sono quasi mai comunicazioni reali, razionali e ben strutturate. **Prendere alla lettera significa veramente fare del male e farsi del male.**

Bisogna partire dal presupposto che in queste convivenze forzate tutti stanno facendo fatica e quindi tutti possiamo avere dei momenti in cui diamo il peggio di noi stessi. Se l'altro evita di raccogliere questo peggio, ecco che ce la possiamo fare, il momento critico si decomprime e ritorniamo a sviluppare una comunicazione sostenibile.

4) L'istinto a fare commenti è molto forte, ma anche molto inutile, addirittura pesante, dal punto di vista comunicativo.

È sempre meglio ascoltare senza commento perché in qualche modo questo accentua nell'altro l'impressione del disinteresse.

Questa capacità, sempre legata alla giusta distanza, di rinunciare alla battuta, all'ironia o al commento, aiuta tantissimo la relazione a decomprimersi nei suoi aspetti minacciosi di attacco viceversa liberare nuove possibilità.

- Ricorda che il conflitto è un problema da gestire e non una guerra da combattere
- Non fare muro contro muro
- Conta fino a dieci prima di agire
- Rispetta i contenuti del conflitto
- Evita il giudizio stigmatizzante – sperimenta la critica costruttiva
- Sappi dire quando no quando serve

I SEI PASSI DEL CONFLITTO

CONFLITTO TRA FRATELLI

Fratelli e sorelle vivono un rapporto unico, fatto di **amore e conflittualità**. Spesso complici e alleati, altre volte vivono una forte competitività.

I conflitti tra fratelli nella maggior parte dei casi sono da considerarsi fisiologici, naturali e del tutto **sani**. Il legame con i fratelli, infatti, è spesso il primo rapporto tra pari e, il più delle volte, è all'interno di questo tipo di relazione che si sviluppa la competenza sociale. È normale dunque che nascano disaccordi e scontri. Lo scontro è considerato dalla psicologia una tappa obbligatoria per crescere e maturare.

È nella natura infantile, è una modalità di relazione e interazione, tanto che gli studiosi hanno sottolineato come dai tre ai sei anni i bambini a scuola possono raggiungere fino ai 12 litigi in un'ora e in famiglia i fratelli arrivano fino ai 50 litigi.

I bambini non litigano con estranei ma con persone a cui vogliono bene. Il conflitto, soprattutto per i più piccoli, è motivo di giustizia compensativa: “voglio quello che hanno gli altri”.

- ✓ I bambini iniziano a litigare quando hanno l'età e le competenze per giocare insieme
- ✓ Le bambine alle elementari mostrano una litigiosità meno fisica, ma più centrata sulle alleanze
- ✓ I bambini non hanno intenzione di fare male
- ✓ I bambini non devono smettere di litigare ma imparare a litigare bene
- ✓ I genitori dovrebbero intervenire il meno possibile... ma a volte è necessario o ci troviamo in mezzo!!!

Quindi....

DUE PASSI INDIETRO

**Non cercare il
colpevole**

Litigare non è una colpa

**Non fornire la
soluzione**

Fate la pace, dai il tuo gioco, giocate
insieme...il loro mondo gira
diversamente dal nostro..

DUE PASSI AVANTI

**Stimolare la reciproca
versione**

Fare in modo che parlino, o scrivano,
direttamente alla controparte.
Favorisce la deconcentrazione emotiva

**Favorire il
raggiungimento di un
accordo tra loro**

A volte non la trovano, ma serve si
impegnino. Funziona anche da
deterrente

Farsi ascoltare dagli adolescenti

TRE PASSI INDIETRO

- Non prendere alla lettera quello che dicono – separare il contenuto dal valore di cornice
- Non mortificarli attaccando la persona – stare sui contenuti specifici del conflitto
- Non fare domande di controllo, che nascondono un giudizio
(non è ora di andare a letto? Mi ascolti o no? Dove trovi tutto quel tempo per stare al telefono? Ce la fai a tornare un po' presto? Non è ancora ora di mettersi a studiare?)

Farsi ascoltare dagli adolescenti

TRE PASSI AVANTI

- Accettare che non dicano tutto
- Usare le domande maieutiche che sono aperte e in grado di attivare sviluppi significativi, di ristrutturare situazioni difficili
 - Mostrare interesse, chiedere un esempio concreto, far riflettere su una volta in cui ce l'ha fatta, ragionare sullo scenario immaginario
- Dare indicazioni comprensibili

Una questione di punti di vista

L

FINALITÀ

Esplorare i propri vissuti dentro una situazione conflittuale. Tentare un decentramento emotivo nei confronti del nostro antagonista cercando di coglierne sentimenti e stati d'animo.

SVOLGIMENTO

Pensa ad un conflitto che hai o hai avuto
Colora le caselle nella proporzione che ritieni giusta.

COME LO PERCEPISCI TU?

- quanto ti fa (o ti faceva) soffrire?
- quanto tempo hai dedicato al problema?
- quanta paura senti o sentivi?
- quanta fiducia hai o avevi in una soluzione?
- quanto ti importa o ti importava dell'altro/a?
- quanta voglia hai o avevi di risolverlo?

COME PENSI CHE LO PERCEPISCA L'ALTRO?

- quanto pensi che soffra (o abbia sofferto)?
- quanto tempo ha investito?
- quanta paura pensi che senta o abbia sentito?
- quanta fiducia ha o aveva in una soluzione?
- quanto pensi che all'altro importi o importasse di te?
- quanta voglia pensi che abbia o avesse di risolvere il problema?

VERIFICA PER LA DISCUSSIONE

- È stato facile capire le reazioni dell'antagonista o è stato difficile?
- C'è qualcosa in comune tra le due serie di risposte?
- Secondo te, che differenze ci sono tra i tuoi vissuti e quelli del tuo antagonista?
- Cosa ti ha colpito di più?

IL BULLISMO non è CONFLITTO

ma SI CARATTERIZZA PER:

✓ **L'INTENZIONALITA'**

✓ **LA SISTEMATICITA'**

✓ **L'ASIMMETRIA DI POTERE**

<https://www.cppp.it/>

<https://cppp.it/approfondimenti/dettaglio/articoli/come-gestire-i-conflitti-nella-casa-diventata-troppo-stretta>

<https://cppp.it/approfondimenti/dettaglio/articoli/conflitti-tra-fratelli>

Urlare non serve a nulla. Gestire i conflitti con i figli per farsi ascoltare e guidarli nella crescita

(D. Novara, 2014)

Litigare fa bene. Insegnare ai propri figli a gestire i conflitti, per crescerli più sicuri e felici

(D. Novara, 2015)

Dalla parte dei genitori. Strumenti per vivere bene il proprio ruolo educativo

(D. Novara, 2018)

Altre letture interessanti sono le opere del dott. Pellai. Ne indico alcune:

L'età dello tsunami. Come sopravvivere a un figlio pre-adolescente

(A. Pellai, B. Tamborini, 2017)

La bussola delle emozioni. Dalla rabbia alla felicità, le emozioni raccontate ai ragazzi

(A. Pellai, B. Tamborini, 2019)

Mentre la tempesta colpiva forte. Quello che noi genitori abbiamo imparato in tempo di emergenza (A. Pellai, 2020)

GRAZIE!!!

Gatti Francesca, psicologa
09.12.2020