

Tiziana Fragomeni

SURFANDO SUL CONFLITTO

Esercizi e tecniche per evitare la trappola
del conflitto e migliorare le relazioni



FrancoAngeli
Trend

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Tiziana Fragomeni

SURFANDO SUL CONFLITTO

Esercizi e tecniche per evitare la trappola
del conflitto e migliorare le relazioni

FrancoAngeli
Trend

Progetto grafico di copertina di Elena Pellegrini

Copyright © 2010, 2016 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it

Indice

Introduzione pag. 9

Parte I Le onde del conflitto

1. L'orlo del caos » 15
2. Le onde del conflitto. Le emozioni: cosa sono, come usarle » 21
3. Pensieri, programmi mentali e convinzioni nel conflitto » 40
4. L'importanza dell'auto-osservazione » 53
5. Oltre la contrapposizione dell'onda: dal "mono-focale" al "bi-focale", al "pensiero inclusivo" e alla "visione eliocentrica" » 61
6. Gli ostacoli al "pensiero inclusivo": l'Ego » 70
7. L'ombra, le proiezioni, il dramma del controllo e i giudizi nel conflitto » 85

Parte II Stare in equilibrio sulla tavola

8. La gestione della realtà: come diventare un causante consapevole » 99

9. La Legge dello Specchio	pag.	112
10. L'energia dell'intenzione	»	116
11. Il potere delle parole	»	125
12. Come creare un dominio di coerenza tra pensieri, parole e azioni	»	138

Parte III

Surfare sul conflitto

13. La via della resistenza minima	»	149
14. Le tre verità	»	155
15. Oltre l'onda del conflitto: quando l'antagonista diventa il maestro	»	162
16. La resistenza al cambiamento	»	169
17. Le tecniche per surfare sul conflitto	»	175
18. Gli stratagemmi del conflict surfer	»	181
Conclusioni	»	186
Bibliografia	»	189

► Se, come diceva Kafka, bisogna leggere soltanto i libri che mordono e pungono, *Surfando sul conflitto* non lascia illesi. Perché il lettore (qualunque lettore) trova se stesso fra le righe. Vede, rivede, rivaluta le proprie emozioni, parole, aspettative, convinzioni, proiezioni e tutto ciò che accade nella esperienza di vita quotidiana, che è intersoggettiva e dunque intimamente costellata da conflitti interpersonali. Nei conflitti ci si tuffa inesorabilmente, anche senza volerlo e talvolta persino senza essere consapevoli di esserci finiti. Si può decidere di nuotare, ma il rischio di affogare o annegare è alto. Occorre, allora, imparare a reggere l'urto dell'onda del conflitto. Surfando, appunto. Il libro somministra tavola, tecniche e tattiche. E lo fa rispettando le capacità, predisposizioni e inclinazioni personali del lettore, anche quello che non sa nuotare o che ha paura dell'acqua. Alla fine della lettura, viene poi consegnato un dono prezioso: il lettore che è in grado di imparare a surfare sul conflitto arriva a conoscere meglio chi conosce meno, e cioè se stesso.

*Arturo Maniaci, professore aggregato di Istituzioni di diritto privato
Università degli Studi di Milano*

► Se i conflitti vi fanno paura, se siete stanchi di doverli gestire, se vi siete ritrovati tante volte a chiedervi perché, dopo esserne stati travolti, ma avete intuito che può esistere una logica in cui non c'è qualcuno che vince e qualcuno che perde, ma solo se vincono tutti, si vince davvero, allora *Surfando sul conflitto* sarà lo strumento per trasformare i vostri confliggenti nei vostri migliori maestri. L'ironia creativa di Tiziana Fragomeni e la sua capacità di trattare con leggerezza temi di grande peso, insieme ad una profondissima conoscenza dell'argomento, frutto di anni di ricerca, pratica della mediazione e docenza, fanno di questo libro un testo di indubbio valore per quanti desiderino imparare come da un conflitto si può far scaturire la migliore evoluzione per se stessi e per gli altri soggetti coinvolti. Un avvocato come Tiziana Fragomeni, che, molto tempo fa, ha deciso che invece che alimentare i conflitti, avrebbe preferito risolverli, è la dimostrazione pratica che surfare sul conflitto si può.

Erica Francesca Poli, Medico, psichiatra e psicoterapeuta, Perito del Tribunale di Milano, Autrice del libro Anatomia della Guarigione, Anima Edizioni

► Se pensate che a un naufrago in mezzo al mare occorra lanciare una corda, Tiziana Fragomeni offre invece una tavola da surf, con l'intento – peraltro ben riuscito – di insegnare a cavalcare l'onda del conflitto, liberando dal gioco della contrapposizione con le sue note insidie e rendendo i conflitti navigabili senza lo strascico di sofferenze emotive, frustrazioni e smisurata rabbia. Per chi svolge la professione dell'avvocato, *Surfando sul conflitto* offre una maggiore consapevolezza di quanto sia importante saper gestire costruttivamente i conflitti e di come l'applicazione delle sole norme, senza un'integrazione di competenze relazionali, rappresenti, sempre più raramente, la soluzione del problema. Attraverso i pratici esercizi contenuti nel testo, il professionista non riceve delle risposte, ma sviluppa delle capacità relazionali e un metodo che eleva il suo livello di capacità di gestione del conflitto, sia che decida di affrontarlo in fase stragiudiziale sia nella fase giudiziale.

Avv. Luca Pennisi, partner Studio Lgl, Milano

Introduzione

Cosa succede quando sei in un conflitto? Da che cosa è scatenato e quali sono i suoi possibili esiti? Quali emozioni provi? Cosa ti hanno insegnato a fare?

Il conflitto è un'esperienza che pochi possono dire di non aver mai vissuto e, quando incontri le persone che ti rispondono in questo modo, scopri che sono degli evitatori, ovvero coloro che scappano, rinunciano ad affrontare il conflitto sperando che svanisca da solo. Di base, quando ti trovi in un conflitto spesso ne sei travolto e rimani intrappolato nelle sue dinamiche senza renderti conto di cosa lo anima e cosa è possibile fare per liberarti dal gioco della contrapposizione che si basa sulla logica torto/ragione, giusto/sbagliato, vero/falso. Questa configurazione, tipica della visione dualistica del conflitto, è spesso produttiva di disagio e malessere che si perpetuano continuamente lasciandoti esausto. Quante energie spendi nei conflitti? Quanto tempo dedichi alla lotta e alla contrapposizione? Conosco persone che rimangono nella trappola del conflitto per anni, che spendono il loro prezioso tempo dedicando continuamente attenzione al loro confliggente in una danza che ha spesso esiti improduttivi e dolorosi, che porta alla distruzione delle relazioni lasciando i veri problemi intatti e irrisolti.

Quale prezzo paghi a dedicare gran parte delle tue energie al conflitto? Ti piacerebbe **imparare a surfare sul conflitto**, ovvero a **cavalcare l'energia dell'onda emozionale**, che inesorabilmente sale quando vieni coin-

volto e che spesso ti travolge danneggiando non solo te, ma anche le tue relazioni, e a mettere in atto azioni pensate anziché re-azioni impulsive?

Questo testo è dedicato a chi vuole imparare a conoscere che cosa succede quando si finisce in un conflitto, perché nasce, da cosa si compone, quali sono le sue dinamiche, cosa accade quando si rimane coinvolti, quali emozioni si provano e soprattutto cosa si può fare per non farsi travolgere, imparando a usarne l'energia per diventare un "causante consapevole", ovvero colui che, anziché re-agire agli eventi "apparentemente" esterni, si assume la responsabilità di essere creatore della sua realtà mettendo in atto azioni pensate.

Il conflitto è come un'onda che sale e, se non sei capace di sfruttare quell'onda, di cavalcarla come farebbe un surfista, rischi di esserne travolto, di farti male, di uscirne malconco. Questo perché l'energia che si produce in un conflitto non colpisce solo il tuo confliggente, come vorresti che fosse quando ritieni di avere ragione o di avere subito un torto, oppure di essere stato offeso, o quando pensi che qualcuno ti abbia ferito, ostacolato, aggredito, per cui ritieni giusto farla pagare a colui/colei che ti ha provocato quel malessere. L'onda del conflitto torna inevitabilmente indietro, si infrange anche su di te e spesso è potente, dolorosa, distruttiva.

Il tuo confliggente infatti non rimane inerte, non si assume i torti che tu ritieni abbia, ma li ributta su di te, convinto di essere lui/lei ad avere ragione e tu ad avere torto. Il gioco delle reciproche accuse inizia a prendere corpo. La *danza del Tu-Tu* (io ho ragione tu torto/tu hai torto io ragione) prende vita e continua inesorabilmente a consumare energie. Inoltre, il conflitto ha proprietà transitive, si propaga, non si ferma cioè alla lotta tra i due confliggenti, ma investe anche le persone che sono vicine a coloro che confliggono.

L'onda del conflitto che sale, che diventa sempre più grossa, può però essere controllata, così da non rischiare di esserne travolti. Può essere cavalcata, si può imparare a surfare sul conflitto! Sei pronto a diventare un *conflict surfer*?

Se la tua risposta è sì, allora iniziamo!

Partiamo dalla considerazione che prima di imparare a surfare devi imparare a nuotare e che non puoi imparare a nuotare senza bagnarti. Per imparare a surfare sul conflitto quindi non puoi evitarlo, non puoi avere paura dell'acqua, ovvero paura del conflitto, ma devi cominciare a prendere confidenza conoscendolo, esplorandolo, comprendendo come funziona, fino ad arrivare a sfruttare la sua energia per cavalcare l'onda senza farti travolgere.

Come tutti i percorsi di apprendimento, devi avere desiderio di imparare, procurarti una buona tavola, esercitarti a stare in equilibrio, partire dalle onde più piccole, **non fermarti davanti ai primi ostacoli**, sapere che all'inizio farai fatica, cadrai dalla tavola, ti bagnerai ma non per questo

ti arrenderai, ma anzi ricomincerai a salire nuovamente sulla tavola perché sai che è solo questione di volontà, di esercizio, di tempo.

Si diventa conflict surfer esercitandoti con i tuoi maestri, ovvero con i tuoi confliggenti. Sì hai capito bene, caro lettore, i tuoi confliggenti possono diventare i tuoi maestri, perché **l'onda del conflitto che ti bagna, ti disturba, ti travolge, non va mai presa di petto, non ci si scontra contro un'onda pensando di eliminarla, di distruggerla. Per sfruttare l'energia dell'onda occorre conoscere innanzitutto come si forma, come nasce e soltanto dopo che si è compresa la sua forza ne si sfrutta la spinta cavalcandola in diagonale.**

È come nelle arti marziali morbide, quelle fondate sulla difesa e non sull'attacco, come l'aikido, dove alla forza dell'avversario non opponi un'altra forza, ma sfrutti la sua stessa energia per respingerlo. Per fare ciò occorre saper usare la giusta energia, come colui che non si oppone mai alle cose, non cerca di mutarle affermando se stesso, ma si arrende alla loro forza quando lo assalgono in pieno e le trasforma così che prendano la direzione opposta senza mai affrontarle direttamente. In altri termini le cambia accettandole, mai opponendo loro un netto rifiuto.

Il testo quindi si compone di esercizi, che tu, caro lettore, sei invitato a svolgere direttamente sulla pagina del testo, e di **casi concreti** che ti aiuteranno a comprendere meglio cosa succede nei conflitti. Gli esercizi verranno poi spiegati e "svelati". Attraverso queste spiegazioni, verranno introdotti i **concetti-chiave** per condurti, passo dopo passo, capitolo dopo capitolo, a raggiungere l'obiettivo del testo.

Prima ti allenerai a comprendere che cos'è un conflitto, come nasce, come si forma un'onda, a prendere confidenza con il mare, con l'oceano emozionale che il conflitto porta con sé, a usare quell'emozione per conoscere meglio te stesso, le tue capacità, i tuoi talenti, ma anche i tuoi limiti che possono sempre essere superati. **Poi imparerai a usare l'energia dell'onda, l'energia dell'emozione per accrescere la tua autoconsapevolezza emozionale, che ti permetterà di raggiungere la stabilità e l'equilibrio necessario per saper stare sulla tavola. Di conseguenza comprenderai che occorre cambiare la prospettiva, capovolgere la tua visione del mondo, cavalcare l'onda in diagonale. Dopo di che, una volta imparato a cavalcare l'onda, sarai pronto per comprendere che ogni conflitto, ogni nuova onda che arriverà sarà solo un'occasione per praticare la tua nuova abilità: surfare sul conflitto.** L'onda non avrà più il potere di travolgerti come prima, le tue energie non saranno disperse nella contrapposizione, sarai in grado di cavalcarla e quindi il conflitto sarà a basso consumo energetico.

Così, conoscendo come si formano le onde e quindi come nascono e da cosa nascono i tuoi conflitti, avrai imparato a conoscere meglio te stesso e

di conseguenza anche il tuo confliggente, a valutare i mezzi, gli strumenti che possiedi adattandoli al contesto, al mare in cui ti trovi, a scegliere il vento in base alla tua abilità, a restare concentrato in quello che fai, a diventare cioè un conflict surfer!

Ringraziamenti

Un primo ringraziamento va ai soci fondatori della associazione enne.zero, che hanno da subito creduto nell'apprendimento delle tecniche di trasformazione dei conflitti, usandole nella loro professione. In particolare ringrazio gli attuali componenti del direttivo: Alberto Piergrossi, Cristina Menichino, Cinzia Pandiani, Barbara Musso, Paola e Graziella Salerno, per il loro costante impegno nel promuovere le iniziative dell'associazione. Uno speciale ringraziamento va a tutti coloro che nel corso degli anni hanno frequentato i laboratori che conduco per enne.zero, contribuendo a fornire sempre interessanti spunti di riflessione che confluiscono poi nei report che vengono pubblicati sul sito www.ennepuntozero.org. A tale riguardo, per il sempre ottimo lavoro di redazione dei report, che ho utilizzato per la scrittura di alcune parti di questo libro, ringrazio Salvatore Pappalardo, Andrea Maietti, Andrea Lela, Caterina Benedetti, Paola Perrone.

Grazie a tutti i miei allievi, da cui imparo sempre tantissimo, per la disponibilità che dimostrano nel mettersi in gioco nei miei corsi, creando così una magica energia di cui tutti beneficiano.

Grazie ai miei clienti, in special modo quelli che vengono per i conflict coaching, per avere avuto fiducia in me e avermi permesso di conoscere le loro storie, le quali rappresentano sempre occasioni di apprendimento anche per me.

Grazie a Marco Beretta per la sua preziosa amicizia.

Infine, ma non per ultimo, un grande ringraziamento al mio compagno, che con amore è presente nella mia vita, sostenendomi e accettandomi come sono.

Parte I

Le onde del conflitto

L'orlo del caos

Quando ci si trova in un conflitto, **la dinamica di contrapposizione** che lo contraddistingue conduce spesso i confliggenti in queste situazioni: **aggredire ed essere aggrediti**, danza che porta con sé caos e cacofonia, con inevitabile dispendio energetico che spesso conduce nel malessere entrambi i confliggenti; **oppure subire, cedere, lasciar perdere**, per poi però frustrarsi per non essere stati capaci di esprimere i propri bisogni. Un'altra dinamica è trovarsi in quella situazione in cui il conflitto apparentemente sembra sopirsi, come nei momenti di **tregua dove i confliggenti si fermano**, ma solo per ricaricare le energie, per poi ricominciare con più aggressività, oppure trovarsi nell'empasse, nello **stallo**, dove ciascuno attacca o cerca di convincere l'altro delle proprie ragioni e nessuno cede. L'atteggiamento difensivo che una persona assume è identico a quello assunto dall'altra. Nessuno viene capito, nessuno si sente capito. Qui non si va né avanti, né indietro, si è bloccati nel problema senza riuscire a trovare alcuna soluzione al conflitto. A questo punto, proseguendo con la nostra metafora sul surf, occorre comprendere un importante concetto, quello di "orlo del caos".

Il **concetto di orlo del caos**, coniato alla fine degli anni Novanta da Chris Langton, fisico dell'Istituto di Santa Fe (New Mexico), è correlato a quello di ordine e disordine. Come dice il professor Alberto De Toni, "Siamo abituati a pensare all'ordine e siamo abituati a pensare al disordine. Ma non siamo abituati a pensare all'ordine e al disordine insieme. Siamo

abituati ad associare all'ordine significati positivi e al disordine significati negativi. Siamo abituati a pensare al limite come a una zona rischiosa, possibilmente da evitare. Il limite è una zona rischiosa, ma inevitabilmente da ricercare. I sistemi naturali si trovano in una situazione di ordine dinamico, che non è né l'ordine immutabile e statico, né il disordine incontrollabile e potenzialmente pericoloso del caos. L'ordine dinamico è fondamentale perché è proprio in questa condizione che si ha la creazione di novità, la creatività, la vita stessa" (De Toni, www.informazioneenzafiltro.it/surfando-allorlo-del-caos/).

Ogni cosa è dinamica, in continuo cambiamento, anzi l'unica cosa certa è il cambiamento. Ogni cosa fluttua, ascende e discende, si muove inesorabilmente e, producendo movimento, produce anche la paura del cambiamento.

L'orlo del caos, situandosi al limite tra ordine e disordine, è una zona che può essere molto rischiosa, in quanto può rappresentare un luogo di creazione, ma anche di distruzione. Essa è infatti una zona di conflitto, ma anche una zona ad alto potenziale creativo. Non è facile trovare il punto di equilibrio: se ci si avvicina troppo al caos, si rischia di precipitare nell'incoerenza, se si rimane troppo al margine, si rischia l'immobilismo.

Così nel conflitto: se rispondi all'aggressività con aggressività entri nella trappola del conflitto dove produci distruzione; se rispondi all'aggressività fuggendo, non comunichi i tuoi bisogni e così, essendo remissivo, rimani in un'apparente immobilismo che crea però immensa frustrazione.

Devi allora spronarti, ad accettare il rischio dell'orlo del caos: in tale punto di equilibrio le persone, come i componenti di un sistema, non raggiungono mai una posizione stabile e tuttavia non si dissolvono nella turbolenza.

Applicato al conflitto ciò significa né aggredire, né subire, né combattere, né fuggire, ma cercare continuamente le possibili alternative agli opposti. **Tutta la gestione costruttiva di un conflitto si basa proprio sulla capacità di trovare le alternative al mondo dualistico degli aut/aut.**

Di nuovo secondo De Toni, "La scoperta dell'orlo del caos implica sicuramente dei cambiamenti nel nostro modo di pensare all'ordine e al disordine: dobbiamo renderci conto che ordine e disordine possono essere contemporaneamente presenti. Inoltre, dobbiamo lasciare da parte il pregiudizio secondo cui il disordine è solamente foriero di effetti negativi: dal disordine, spesso, nasce la creazione, ed esso ha la medesima importanza dell'ordine. La vita, la natura, tutto ciò che siamo e che saremo, tutto ciò che ci circonda è un miracolo che si basa su eterne contraddizioni e lotte".

Così il conflitto, come diceva Eraclito, è *polemos*, guerra, da cui nasce ogni cosa. **La materia stessa nasce da una relazione di tensione tra gli opposti. La vita nasce dall'incontro tra gli archetipi Yin, il femminile e Yang, il maschile. Le cose, cioè, non si escludono, non si elidono, non**

si neutralizzano a vicenda, ma si aggiungono, coesistono, convivono, si sommano, si integrano, si completano, si richiamano, si equilibrano tra loro. Citando nuovamente Eraclito, ciò che occorre fare è *“Unire ciò che è completo e ciò che non lo è, ciò che è concorde e ciò che è discorde, ciò che è in armonia e ciò che è in contrasto”*.

Applicato al conflitto, questo significa che esso è necessario, che non puoi eliminarlo, ma anche che non ha senso averne paura. **Il conflitto è un fenomeno consustanziale all'esistenza umana, è una forza che determina i cambiamenti e fa sì che il mondo non sia statico, ma dinamico, è principio dinamico della trasformazione.** Occorre imparare a pensare al conflitto non più come contrapposizione, come imposizione di un punto di vista, ma come un evento dinamico che, pur basandosi sulla divergenza, sull'opposizione, ti sfida a creare le condizioni affinché i rapporti umani possano mantenersi saldi anche nella discordanza e nelle diversità.

Per sviluppare tale diversa visione e superare la dicotomia “torto/ragione, vincente/perdente” che il conflitto evoca, occorre partire da sé, da cosa ti succede quando sei in un conflitto e imparare a **considerare l'altro, il confliggente, non come il nemico ma come colui/colei che ti pone di fronte alla sfida.**

È facile andare d'accordo con chi la pensa come te. Molto più interessante è confrontarsi con le divergenze, con chi ha opinioni completamente differenti dalle tue, per scoprire che **il confronto non è una perdita del proprio punto di vista**, ma anzi il contrario. **Il punto di vista può essere ampliato. L'ampliamento del punto di vista è infatti un movimento di espansione. Non si perde il proprio punto di vista, ma lo si arricchisce con quello altrui integrandolo, compenetrandolo, superando così la sterile contrapposizione.**

L'orlo del caos è quindi l'area della vita anche per quanto riguarda il conflitto. È un'area rischiosa, sempre in bilico tra due estremi altrettanto pericolosi: aggredire o subire, prevaricare o arrendersi, combattere o rinunciare, ma è anche la zona in cui si ha distruzione e creazione: due facce della stessa medaglia, due aspetti tra loro indissolubilmente legati. La vita è molto più complessa per poterla dividere in categorie di opposti contrapposti, che conducono solo nella trappola del conflitto. La vita, infatti, è intrisa di contraddizioni. Gilbert K. Chesterton diceva che “La vita non è totalmente illogica, eppure è una trappola per i fautori della logica. Appare un po' più matematica e regolare di quanto non sia; la sua esattezza è evidente, ma la sua inesattezza è nascosta: il suo lato selvaggio è sempre in agguato”.

Parafrasando De Toni, l'orlo del caos è un posto rischioso da abitare. Non è ordine e non è disordine. È tra ordine e disordine. Troppo ordine: morte per fossilizzazione; paura del conflitto, rinuncia, abbandono, frustra-

zione. Troppo disordine: morte per disintegrazione; conflitto per il conflitto, occhio per occhio dente per dente, *mors tua, vita mea*.

Ma l'orlo del caos è anche una sfida, è l'onda del conflitto, il punto di massima energia, tra ordine e disordine. Perché infatti i surfisti si mettono sulla cresta dell'onda? Perché a monte dell'onda c'è grande stasi, ordine; a valle dell'onda c'è grande caos, disordine; **sulla cresta dell'onda c'è invece il punto di massima energia. E lì infatti che si mettono i surfisti.**

Ecco cosa devi fare: **stare sulla cresta dell'onda, non farti travolgere a valle (nel caos dei flutti del conflitto) e nemmeno rimanere a monte (nella zona di stasi).**

Quindi, se vuoi essere un bravo surfista, se vuoi imparare a cavalcare le onde del conflitto, prima devi conoscere l'onda e poi nuotare controcorrente. Il conflitto è come un'onda, ovvero una perturbazione che nasce da una sorgente e si propaga nel tempo e nello spazio, trasportando energia. E tu puoi, se vuoi, usare quell'energia e imparare così a surfare sul conflitto.

Prima di comprendere cosa sono e come si formano le onde del conflitto, sei invitato a fare due esercizi: nel primo devi dare una tua definizione di conflitto, nel secondo scrivere perché secondo te nascono i conflitti.

► Esercizio n. 1: che cos'è un conflitto. Dai una breve definizione di cosa è per te un conflitto.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Normalmente, quando nei miei corsi chiedo di fare questo esercizio, le risposte possono essere molto diverse. Nella letteratura su questo argomento le definizioni sul conflitto abbondano, ma ciò che conta è come ognuno

di noi lo vive e di conseguenza lo definisce. Tra le parole che la gran parte delle persone utilizza per definirlo vi sono: lite, contrapposizione, incompatibilità, scontro, divergenza, opposizione, combattimento, guerra. Come puoi notare, tutte le parole che normalmente vengono utilizzate per definire il conflitto hanno un'accezione negativa.

In realtà devi sapere che **la parola conflitto porta in sé un interessante significato**. Il suo **etimo** viene dal latino, dal **verbo cum-fligere, il quale, se è inteso in senso intransitivo significa scontro, in senso transitivo invece significa incontro**. La parola conflitto è quindi una parola che contiene al suo interno due apparenti opposti significati. Questo significa che puoi decidere come usarlo, ovvero come scontro o come incontro, decidere cioè se scontrarti con l'onda, con il rischio di esserne travolto, oppure incontrare l'onda cavalcandola in diagonale, trasformando così il conflitto in una sfida per imparare a surfare sullo stesso, al fine di comprendere cosa puoi imparare, quanto il conflitto alla fine ti parla di te e quanto può diventare la migliore occasione per conoscerti, e conoscere meglio anche l'altro.

► **Esercizio n. 2: perché, secondo te, nascono i conflitti?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Spesso non è facile rispondere a questa domanda, perché è una domanda che non ti hanno mai fatto, o forse perché non ci hai mai pensato. Sicuramente, quando viene posta, costringe a riflettere su **un'importante premessa implicita**, di cui non siamo consapevoli. Questa premessa si fonda sull'**esistenza di un codice binario che ci fa vedere il mondo fondato su opposti contrapposti**: bianco/nero, giusto/sbagliato, torto/ragione, vero/falso. **Un mondo fondato sull'aut/aut**. Applicata al conflitto, infatti, questa