

Allentare la morsa del volere avere ragione

di Roberto Mander

Abstract: Per favorire la pace è fondamentale provare a cambiare il modo di pensare e di rapportarsi al conflitto. È bene ribadire che certamente il conflitto disturba ma non è sinonimo di violenza e guerra. E la pace non è il contrario del conflitto. La pratica della comunicazione nonviolenta ci impegna a partire dal riconoscere i nostri bisogni disattesi per disporci ad ascoltare e capire i bisogni degli altri, piuttosto che sul fissarsi sulla questione di “chi ha ragione”. Una pratica che si sforza di far procedere assieme il cambiamento delle persone e delle strutture sociali.

Parole chiave: cambiamento; comunicazione nonviolenta; comprensione; felicità; dolore.

In anni recenti, nelle aree sociali che non intendono farsi inghiottire dalla omologazione dettata dal profitto e dal consumo viene posta grande attenzione ai percorsi che tendono a sottrarsi alle logiche dualiste e divisive. Le sollecitazioni e gli stimoli sono innumerevoli e la cosa straordinaria – per chi anche per età non è abituato a questo modo di procedere – è assistere all’apertura e all’esplorazione di modi di relazionarsi con dimensioni e aspetti della vita fino a oggi inascoltati o addirittura invisibili, e non solo per le culture dominanti. L’essere nel mondo allora spesso prende forme inaspettate, frutto di sensibilità nuove che si fondano sulla disponibilità e l’interesse alla cura delle relazioni con tutto ciò che incontriamo e via via scopriamo nel corso della vita. Come se lungo questa nuova rotta si dissodassero dimensioni dell’esistenza ritenute fino a pochi anni fa irrilevanti o volutamente ignorate. Un’apertura di sé che si allontana drasticamente dal mito del progresso illimitato di chiaro stampo razionalista (e non solo capitalista). L’interesse per tutto ciò che non è scienza cresce dando esiti contraddittori e creando una condizione di confusione permanente rispetto al non accogliere i frutti avvelenati che vengono propinati dal mondo virtuale. D’altro canto «capita di essere canali di qualcosa che, di per sé, eccede le possibilità espressive individuali [...] L’impressione è che in questi anni la questione dell’immaginario,

del sacro, dell’invisibile, dell’intenzionalità non umana, della magia, dell’efficacia simbolica (o comunque altro la si voglia chiamare) non sia qualcosa di cui scegliamo liberamente di parlare, pescandolo fra i temi possibili, ma qualcosa che dispone di una forza e di una urgenza a cui non si può che cercare di rispondere».¹

Le risposte alle ingiustizie sociali e ambientali prendono forme non solo inedite ma spesso portatrici di visioni che possono suonare del tipo: «prenderci cura delle nostre vite umane richiede di imparare di nuovo come unirci alla memoria vivente della terra per risvegliare gli spiriti dentro di noi e tra di noi».²

Tutto questo può essere accolto come un arricchimento delle prospettive di cambiamento, o resistenza, ma senza che per questo motivo non rimanga accesa la reattività che sia sul piano sociale sia su quello individuale caratterizza il modo di rapportarsi al conflitto. È bene ribadire che certamente il conflitto disturba ma non è sinonimo di violenza e guerra. E la pace non è il contrario del conflitto.

Possiamo parafrasare il termine cinese che indica crisi (*wéiji*) che in realtà è composto da due ideogrammi: uno indica l’ostacolo, la difficoltà mentre l’altro potremo tradurlo come opportunità. Il conflitto è l’opposto, infatti, di quella che Galtung definiva la pace negativa ovvero la pax romana dove la violenza strut-

turale della società impedisce il manifestarsi di ogni forma di conflitto. Non si tratta solo di un gioco terminologico ma di comprendere la vitalità insita nel conflitto e dunque quanto sia cruciale la capacità di affrontarlo in maniera non distruttiva.

La pratica della *Comunicazione nonviolenta* creata da Marshall Rosenberg³ rappresenta senz'altro uno dei modelli più interessanti e articolati per tentare di dare vita a una proposta capace di creare ponti di comprensione - di sé e dell'altro - invece di ergere nuove mura che di fatto allontanano irreversibilmente dal dono della comprensione reciproca. Iniziare dal riconoscere i nostri bisogni disattesi e comprendere come siano essi a crearci sofferenza per poi arrivare a cercare di capire i bisogni dell'altro, prima che la comunicazione sia adeguata a interrompere la spirale di crescita del conflitto, come di solito avviene, non è un percorso che possa basarsi sull'ingenuità. Né che assicuri il successo. Si tratta piuttosto di un processo basato sulla conoscenza sempre più intima di se stessi o della propria parte e che prova un interesse reale nei confronti dell'altro.

Come non pensare a Primo Levi quando, nella prefazione all'edizione tedesca del 1961 di *Se questo è un uomo* scrive: «Sono vivo, e vorrei capirvi per giudicarvi». Nel conflitto, di ogni tipo e grado, invece si parte dal proprio giudizio, dall'opinione più o meno fondata che si ha su quella persona o situazione, su chi ha ragione.

La comprensione non ha nulla a che vedere con il perdono o con il volere a tutti i costi la pacificazione. E soprattutto non si tratta di non avere più opinioni su come dovrebbero andare le cose, cosa per altro impossibile, ma solo di mettere tra parentesi il nostro avere ragione per fare spazio all'ascolto e al riconoscimento dei bisogni nostri e dell'altro. E questa operazione, che appare così semplice, in realtà è estremamente difficile da mettere in campo proprio perché di solito da una parte siamo totalmente identificati con le opinioni, al punto di faticare a riconoscerle come tali, e dall'altra tendiamo ad attribuire ogni responsabilità del nostro malessere all'altra parte, rivendicando di conseguenza il sacrosanto diritto alla rabbia: il circolo vizioso a questo punto è innescato e l'escalation continuerà ad autoalimentarsi attraverso un analogo processo da parte dell'altro. Il chi ha ragione ha preso

il sopravvento e saranno dunque i rapporti di forza a stabilire il vincitore.

Per iniziare a inoltrarsi nell'esperienza della Comunicazione nonviolenta è necessario innanzitutto essere disposti a superare ciò che appare come senso comune per spingersi al di là dell'ovvio, definito dall'abitudine e dal condizionamento sociale.

Nel corso del processo si potranno aprire porte a lungo rimaste serrate o addirittura mai viste fino ad allora ed è per questo che in approcci come questo l'accento viene posto più sul come si sviluppa l'interazione piuttosto che sul che cosa costituisca l'oggetto del conflitto.

Già in un saggio del 1945 Arthur Koestler si era interrogato sul dilemma dello Yogi e del Commissario (politico), ovvero la domanda era se il mutamento debba avvenire prima all'interno di ciascuno individuo o se invece debba riguardare la struttura sociale. L'autore immagina uno spettro luminoso dove alle due estremità si trovano appunto i due personaggi: all'estremità infrarossa lo scopo ultimo è l'unica cosa che conti e tutti i mezzi sono leciti purché portino allo scopo mentre all'estremità opposta, quella a più bassa frequenza, ogni idea di violenza viene rifiutata e ci si preoccupa solo del miglioramento individuale.

L'autore indica la soluzione nella sintesi, non nel compromesso, tra le due figure ma come attuare il passaggio dall'*o...* o al *sia... sia* rimane evidentemente il nocciolo della questione. La contraddizione rimane aperta e forse la risposta si trova nella possibilità di viverla senza più affannarsi a trovare la formula definitiva. Questo comporta un atteggiamento di consapevolezza dinamica, capace di stare più con la domanda che con un'affannosa ricerca di soluzioni.

Il teologo Vito Mancuso sembra cogliere l'impossibilità della risposta definitiva perché è proprio la vita stessa a porci continuamente davanti al dilemma che ogni volta richiede una nuova risposta.

Ecco cosa scrive a proposito della vera felicità: «La mia felicità sarà veramente tale solo se non sarà un frutto di rapina o di menzogna, solo se per conquistarla non avrò fatto male a nessuno [...] Devo stare bene io, anche perché solo così posso poi contribuire a far star bene gli altri, ma allo stesso tempo devo far stare bene gli altri, perché solo così sto davvero bene io. La seconda condizione per la

vera felicità è la cognizione del dolore. C'è un immenso dolore che sovrasta ogni cosa, che pervade la vita di ogni vivente, umani, animali, vegetali: forse soffre anche quella che noi chiamiamo materia inerte, anche le stelle, chissà. Più si conosce la vita, più lo si avverte: più conosci una persona, più sai di cosa soffre: più conosci te stesso, più sai nominare le radici delle tue sofferenze [...] Ognuno di noi vive, ma allo stesso tempo ferisce. Dico *ferisce* (ma potrei anche dire *uccide*) perché proprio quegli atti che ci permettono di essere in vita, in primo luogo il nutrirsi, sono il risultato di ferite inflitte da noi, o da altri a nome nostro,

all'ambiente naturale... Siamo cattivi? No, anche se lo possiamo diventare; siamo però *captivi* nel senso latino del termine, che significa "prigionieri" [...] Questa è la base dell'immenso dolore in cui siamo immersi [...] Questo è il vasto mare che ci contiene e che noi a nostra volta conteniamo dentro di noi, il mare salato dell'immenso dolore del mondo, *mare rosso* e *mare nero*. La felicità autentica non può prescindere dall'attraversarlo, ne conosce i gorgi e le correnti. La vera felicità nasce dalla consapevolezza».⁴

1 - Stefania Consigliere (a cura di), *Materialismo magico*, Derive e approdi, Roma, 2023.

2 - Barbara Glowczewski, *Alla ricerca degli spiriti della terra*, Sensibili alle foglie, Roma, 2023, p.29.

3 - Marshall Rosenberg, *Le parole sono finestre (oppure muri)*, Esserci edizioni, Reggio Emilia, 2003.

4 - Vito Mancuso, *I quattro maestri*, Garzanti, Milano, 2020, p.12