



# ESP **e** RIENZE CONN **e** SSIONI

di Igor Salomone

## **Difesa relazionale**

Ogni relazione è incontro, contrasto, scontro, corpi, desiderio. Proteggere se stessi e l'altro proteggendo la relazione

Progetto generale\*

*\*E' consentita la riproduzione parziale o totale dell'opera e la sua diffusione per via telematica purché non a scopo commerciale. E' consentito altresì l'utilizzo a fini didattici o di ricerca previa citazione diretta della fonte.*

## **Domande**

Cosa accade quanto stringiamo la mano a qualcuno: ci avviciniamo o prendiamo le distanze? Crediamo che difendersi sia il contrario dell'aprirsi alla relazione. E se invece difendersi fosse necessario proprio per poterla stabilire?

Quando incontriamo qualcuno, possiamo difendere tre cose: noi stessi, l'altro e la possibilità stessa dell'incontro. Cosa dobbiamo imparare per proteggere l'altro proteggendo noi stessi e mettendo in sicurezza la nostra relazione?

Cos'è la violenza? Qual'è il confine con una legittima difesa? che rapporto c'è tra aggressività e fragilità? Spesso ci difendiamo dai conflitti per paura di arrivare allo scontro. Forse però lo scontro è l'esito probabile dell'incapacità di difendersi nel conflitto.

Dobbiamo difendere il concetto di difesa. Perché la protezione è il fondamento della cura.

## **Focus**

Abbiamo tutti bisogno di una difesa personale. Ne abbiamo bisogno perché dobbiamo prima di tutto difenderci dalla nostra aggressività. Possiamo anche credere siano gli altri a doverci difendere, quelli più forti, quelli che ne hanno l'autorità, quelli disposti a rischiare o che sono pagati per questo. Ma dalla nostra aggressività possiamo difenderci solo noi stessi, e dobbiamo imparare a farlo.

Sapersi difendere non è una questione di tecniche ma di intelligenza. Serve cioè avere coscienza del corpo, della postura e del movimento nello spazio. Serve ascoltare il corpo dell'altro nell'incontro. Serve capire se e quando occorre difendersi. Serve chiedersi cosa vogliamo difendere e da quali pericoli. Serve scegliere se difendersi dall'altro o difendere se stessi e l'altro dal pericolo che minaccia entrambi.

L'origine della violenza non è la forza ma la fragilità. Siamo vulnerabili, tutti, per il semplice fatto di avere un corpo. Anzi, di essere un corpo. Chiunque sa di poter subire un danno e più sentiamo che un danno qualsiasi, anche piccolissimo, può mandarci in pezzi, più pensiamo di essere fragili, da maneggiare con cura. L'aggressività che esprimiamo è direttamente proporzionale alla fragilità che percepiamo di avere, dunque per imparare a difenderci è necessario scoprire la nostra forza.

Il conflitto è all'ordine del giorno. Possiamo vivere un'intera vita senza mai incontrare malintenzionati nei vicoli bui o venire alle mani con qualcuno per un sorpasso, ma l'esperienza del conflitto non possiamo evitarla. A casa, al lavoro, con gli amici, i figli, i genitori e gli amori, la collisione tra interessi, sentimenti e sguardi è sempre latente perché interessi, sentimenti e sguardi sono oggettivamente differenti e, incontrandosi, liberano energia. Un'energia talvolta creativa, altre volte distruttiva. Basta una parola fuori posto, un movimento impercettibile del corpo, un tono di voce appena sopra le righe e il conflitto deflagra. Per questo occorre sapersi difendere anche se si evitano vicoli bui e sorpassi azzardati: perché i veri conflitti esplodono nei luoghi che abitiamo quotidianamente e con le persone a noi vicine. Occorre sapersi difendere perché ne va non della nostra pelle, ma della nostra vita. Del *sensu* della nostra vita.

Ci difendiamo comunque e sempre. Dandoci la mano, ci avviciniamo e, al tempo stesso, teniamo le distanze. Chi crede di non difendersi, lo fa inconsapevolmente. Il problema nelle relazioni non è difendersi, è farlo male, e difendersi male è facilissimo, basta metterci troppa energia, o muoversi prima del tempo, o compiere gesti inconsulti. E' per questa via che difendendoci diventiamo aggressivi mettendo in pericolo noi stessi e gli altri.

Sapersi difendere vuol dire essere in grado di sostenere lo scontro. Uno scontro è l'esito finale di un conflitto che non ha saputo comporsi. Accade spesso ed è facile farsi male. Ma è anche facile sopravvalutare il male ricevuto, sottovalutando quello procurato. Uno scontro si gioca in gran parte sul danno potenziale, quello che io posso procurare all'altro e quello che l'altro può procurare a me, perché il danno è già difficile da valutare in tempo reale quando si tratta di un danno fisico visibile, se invece si tratta di un danno relazionale, è praticamente impossibile da capire se non nel tempo. Durante uno scontro ci basiamo sul danno immaginato, che ovviamente è una misura estremamente soggettiva. Sostenere uno scontro, quindi, significa elevare la

propria soglia di sostenibilità del danno immaginato e abbassare proporzionalmente quella del danno procurato. In altre parole, per sostenere uno scontro occorre imparare a prenderle, dandole il meno possibile. E' l'unico modo per evitare l'escalation di violenza che trasforma uno scontro in una tragedia. Uno scontro non si vince e non si perde. Da uno scontro occorre uscire al più presto con il minor danno possibile per ognuno sia in termini di ecchimosi, tagli e contusioni, sia di ferite al proprio orgoglio, di lacerazioni affettive o di offese al proprio ruolo. Occorre soprattutto uscirne prima che l'escalation salga dal livello dimostrativo a quello di sottomissione o da quello di sottomissione al livello letale. Lo scontro letale è la massima espressione di un conflitto non composto e implica sempre la morte di qualcosa, qualche volta di una persona, il più delle volte di una relazione.

Allo scontro comunque occorre evitare di arrivarci. E' possibile, basta saper affrontare il contrasto.

E' del contrasto che abbiamo paura. La paura abita anche lo scontro ma è sostenuta dall'adrenalina che ogni scontro genera. La paura del contrasto, invece, è ciò che ci spinge a evitarlo o, all'opposto, a superare il momento del contrasto per arrivare direttamente all'adrenalina che sostiene lo scontro. In entrambi i casi perdendo un passaggio chiave di ogni relazione. Il contrasto è il momento in cui si rompe un equilibrio, cresce la distanza emotiva, si alza la tensione. Quando si accende un contrasto, non è mai dato saper dove porterà, perché ogni contrasto sospende i modi normali dello stare insieme, mettendoli in discussione. I motivi di un contrasto sono quasi sempre opachi: scatta, sembra chiaro il perché ma nel giro di pochissimo tempo tutto si confonde e risalire alle cause che l'hanno innescato è impossibile, anche perché ogni tentativo di farlo, acuisce il contrasto stesso. Infine la linea di confine che separa un contrasto acceso da uno scontro vero e proprio è sottile, variabile e soggetta a interpretazioni differenti, al punto che qualcuno potrebbe pensare di essere già arrivato alle mani mentre qualcun altro crede di essere ancora nel bel mezzo di una discussione accesa.

Eppure il contrasto è ciò che permette l'emersione dei conflitti, purché si provi ad andare alla loro radice, invece di smarrirsi tra i mille pretesti nei quali ogni contrasto rischia di impantanarsi. Il contrasto è l'occasione per scorgere insieme la natura stessa del conflitto, di comprendere le diverse prospettive dalle quali vediamo le cose non per ridurle a una sola, ma per accettarle nella loro differenza. E di farlo con una certa urgenza, prima di arrivare a farsi del male.

Naturalmente il modo con cui arriviamo ad accettare il contrasto per evitare di arrivare allo scontro, dipende da come ci avviciniamo nell'incontro. L'incontro è la prima delle dimensioni da esplorare per lo sviluppo delle proprie strategie di difesa relazionale. E' nell'incontro che stabiliamo le distanze reciproche, le forme del contatto possibile, le regole di ingaggio, i confini e le condizioni della loro varcabilità. L'incontro evolve attraversando una serie di soglie che conducono dall'estraneità all'intimità e ognuna di queste soglie apre a un nuovo equilibrio tra apertura e protezione, distanza e avvicinamento, attrazione e limite. I corpi danzano nelle strategie dell'incontro, ridisegnando in continuazione il paesaggio della relazione con l'altro, ma sempre nel quadro delle convenzioni date e del senso dei luoghi attraversati. E incrociano subito i conflitti possibili, sia per la prospettiva differente che ogni corpo porta nell'incontro, sia per le differenti modalità di adesione alle convenzioni date e alle regole dettate dai luoghi. Accade spesso di difendersi attenendosi rigidamente a convenzioni e regole per evitare di far emergere i conflitti, ma è una strategia fallimentare. La rigidità porta infatti dritta allo scontro, che può assumere anche la forma di una guerra fredda infinita. La disponibilità a esplorare le possibilità e i rischi dell'incontro, invece, permette di esplorare il conflitto, accettandolo come parte integrante di ogni relazione.

## **Mission e vision**

Siamo stati educati a difenderci. Tutti, in qualche modo, perché chi educa sa di non poter proteggere in eterno. Inoltre abbiamo imparato a difenderci anche da chi ci ha educato che, per il nostro bene, si è preso cura di noi ponendo limiti, invadendo i nostri spazi, manipolando il nostro corpo. Abbiamo persino dovuto difenderci dalla protezione mancata, perché l'assenza o l'inadeguatezza di una difesa è un pericolo.

Ci difendiamo in ogni momento, ma con quale consapevolezza? Abbiamo sviluppato le nostre strategie, ma quanta fatica, tensione, ferite ci costano? Riusciamo a difendere ciò che ci è caro oltre a noi stessi? E, soprattutto, che messaggio diamo a chi ci sta intorno, cosa stiamo insegnando agli altri difendendoci?

Questo progetto mette a fuoco l'esperienza del conflitto come dimensione ineliminabile di ogni relazione a partire da quella educativa, insegnando a controllare la propria aggressività e puntando allo sviluppo di strategie difensive più evolute. Perché lo scopo autentico del difendersi è proteggere ciò che ha valore, e in un conflitto relazionale difendere l'uno contro l'altro significa, nella migliore delle ipotesi, perdere l'altro, la relazione e il valore del conflitto, per rimanere svuotati, feriti, soli con se stessi.