CONFLITTO

- Nelle comunità nei primi 2 anni 50% fallisce;
- Nei successivi 2 anni ancora il 50% fallisce. Resta il 25% del totale iniziale.
- Nelle imprese c'è lo stesso andamento.
- L'interesse economico è fattore aggregante.
- Le persone hanno difficoltà a stare insieme.
- Non c'è un problema oggettivo, ma "il conflitto".
- Non è la grandezza della sfida, ma l'abilità a non entrare in conflitto.

LITE

discussione accesa che **non** lascia **strascichi** nella relazione.

ci sono **opinioni divergenti** che possono non avvicinarsi.

ci può essere la **chiusura** del rapporto. Ognuno se ne va per la propria strada verso nuove opportunità o prospettive, aprendosi nuove relazioni, ecc.

CONFLITTO

Si evidenzia quando qualcuno sta male.

Non c'è necessariamente un problema. Spesso il problema crea legami o li rafforza.

Ma se c'è qualcuno sta male, una o più persone provano un **disagio**.

Spesso la prima reazione è la rabbia, non riconosciuta; questa genera una reazione a catena

- Le comunità religiose resistono più a lungo; tutti sono sottomessi a regole non stabilite dai soci.
- Questo fa scendere il rischio del conflitto.
- Per un gruppo è importante avere una identità collettiva (statuto, carta d'intenti, regolamento interno, ecc.)
- Il gruppo è assimilabile ad una cellula. Ha una membrana che funge da barriera di contenimento, che permette di capire chi è dentro e chi no. La membrana è fondamentale per sapere se anche tu sei all'interno. La membrana è permeabile, può entrare nuova gente e tu sai che volendo ne puoi uscire.
- Quando il gruppo ha un'identità chiara è più semplice comunicare all'esterno.

- Bisogna avere degli accordi di base (che poi vanno rispettati) per evitare che il più forte possa prendere il sopravvento sugli altri.
- Attraverso la membrana si assorbe l'energia e non la si disperde.
- Il gruppo segue il I e II principio della termodinamica:
- - nulla si crea, nulla si distrugge
- - ogni lavoro produce entropia - dispersione

e questo non sempre è negativo! Ti consente anche di fare salti di stato.

- Grazie all'entropia c'è scambio, c'è passaggio nella membrana.
- Troppa entropia fa perdere energia: nasce il conflitto.
- Poca entropia=poco interesse/gerarchia forte: nasce il conflitto.
- Non bisogna avere paura del conflitto, ma bisogna riconoscerlo ed onorarlo, perché c'è qualcuno che sta male anche se non lo dimostra.
- La sofferenza è negata, non l'accettiamo. Quando c'è interveniamo con farmaci e terapie.
- Non dobbiamo aver paura dell'ombra, fin quando ci ostiniamo a voler vedere solo la luce rimarremo schiavi dell'ombra. Se lavori con l'ombra: sei il "pazzo", perché ti distacchi dal gregge -> abbiamo paura.
- La sofferenza a volte va accettata, non curata.
- Chi sta male diventa ostile. Questo disagio si manifesta sia in modo verbale che non.
- Bisogna accettare la persona con i suoi disagi, ma non i suoi comportamenti se dannosi per gli altri.

CONSENSO

- Il metodo del consenso nasce nelle comunità Quacchere come metodo comunitario decisionale.
- La possibilità dell'individuo di bloccare una decisione nelle comunità **quacchere** per evitare fanatismi e troppo potere al leader
- "bloccare" una decisione voluta dal resto del gruppo, sia uno dei fondamenti del processo decisionale consensuale.

CONSENSO

- 1. Definite e formulate in gruppo il problema o la decisione da prendere. E' d'aiuto se si riesce a farlo tenendo separati problemi e questioni dalle persone che li sollevano.
- 2. Generate in gruppo, in un'atmosfera libera e non giudicante, possibili soluzioni. Queste vengono scritte su un cartellone. Tutte, anche le più assurde. Cercate di tenere un livello di energia alto, con suggerimenti veloci, istintivi ed intuitivi.
- 3. Create uno spazio per le domande di chiarimento sulle soluzioni generate.
- 4. Discutete le opzioni annotate. Modificatene alcune, altre eliminatele, e sviluppate una breve lista. Quali sono le favorite?
- 5. Esplicitate le proposte, o quelle che avrete selezionato, affinchè queste siano chiare a tutti.

CONSENSO

- 6. Discutete i pro e i contro di ciascuna proposta, assicurandovi che ciascuno abbia la possibilità di contribuire al dibattito.
- 7. Se ci sono grosse obiezioni ritornate al punto 6 o, talvolta, al 4 (questo è ciò che fa sì che si consumi del tempo e si pratichi la pazienza...).
- 8. Se non ci sono grossi ostacoli, formulate la decisione e verificate tra tutti se vi è un accordo sulla sua definizione finale.
- 9. Riconoscete le eventuali obiezioni minori e incorporate emendamenti proposti con spirito amichevole.
- 10. Discutetene.
- 11. Verificate il consenso.

CONSENSO

* il non-supporto: "Non vedo la necessità di tale decisione, ma acconsento";

* le riserve personali (trascritte nei verbali della riunione, se lo volete). "Penso che sia un errore ma posso acconsentire";

* stare a parte: "Personalmente non posso fare questo, ma non impedirò ad altri di farlo per il gruppo".

CONSENSO

* il non-supporto: "Non vedo la necessità di tale decisione, ma acconsento";

* le riserve personali (trascritte nei verbali della riunione, se lo volete). "Penso che sia un errore ma posso acconsentire";

* stare a parte: "Personalmente non posso fare questo, ma non impedirò ad altri di farlo per il gruppo".

CONSENSO

"Bloccare" una proposta che ha avuto un'ampia discussione ed è il frutto di una sintesi collettiva, è un **atto molto serio**.

Non deve avvenire per avversione al gruppo o frustrazione che deriva dal non vedere soddisfatte le proprie aspettative.

Il "blocco" può essere basato su questioni di **principio** o qualcosa che riguardi **l'etica**, forti preoccupazioni.

Chi blocca ha la responsabilità di fare una proposta concreta alternativa.

CONSENSO

- dichiarare che non vi è, per il momento, il consenso e **aggiornare** la decisione ad un incontro futuro
- oppure per chi non si riconosce **abbandono** del gruppo stesso.

Cosa fare?

CONSENSO

riesame approfondito dei motivi del blocco

scomposizione della decisione in sottopunti in modo da individuare le questioni che provocano il blocco

lavoro in piccoli gruppi

schieramenti ?

esercizi di ascolto attivo

giochi per calare la tensione

digiuno

intervento di mediatori esterni

SOCIOCRAZIA

>nasce nei Paesi Bassi nel XX secolo, come metodo di governance partecipativa, valorizza l'intelligenza collettiva per gestire organizzazioni in modo collaborativo, trasparente ed efficace.

Principi chiave

- Consenso: decisioni adottate salvo obiezioni argomentate
- Cerchi: gruppi semi-autonomi
- Doppio collegamento: leader + rappresentante
- Elezioni senza candidati predefiniti

Obiettivi

- Migliorare l'efficacia decisionale
- Favorire la partecipazione attiva
- Creare un sistema democratico, agile e inclusivo

SOCIOCRAZIA

Metodo di governance collaborativa

•Principi chiave

- **Equivalenza**: ogni persona ha voce nelle decisioni che la riguardano.
- **Trasparenza**: informazioni accessibili a tutti.
- **Efficacia**: le decisioni mirano al "sufficientemente buono per ora, sicuro abbastanza per provare".

•Struttura organizzativa

- **Cerchi**: gruppi semi-autonomi con un proprio dominio di responsabilità.
- **Doppio collegamento**: ogni cerchio è connesso al successivo tramite due rappresentanti (flusso bidirezionale).

•Processo decisionale

- Basato sul **consenso per obiezione**: una proposta si adotta salvo obiezioni ragionate.
- Obiezioni = opportunità di migliorare la decisione.

•Strumenti tipici

- Riunioni strutturate (round di parola).
- Ruoli chiari (facilitatore, segretario, delegati).
- Revisione periodica delle decisioni.

COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

Siamo in qualche modo violenti verso gli altri tutte le volte che:

- ci contrapponiamo confutativamente (*No, non è vero! La realtà è un'altra! Non è così che ci si comporta! Questo è sbagliato! Questo è stupido! Questo è inconcepibile! Ma dove vivi! Ma cosa dici!*);
- critichiamo e giudichiamo idee, valori e atteggiamenti prescindendo dalle determinazioni culturali, biografiche ed esistenziali che portano le persone a pensare ciò che pensano e ad agire come agiscono (*Sei un insensibile! Sei un populista! Il tuo atteggiamento è vergognoso! Quella usanza è disumana! Questa idea è ridicola! Quelle scelte sono folli!*);
- facciamo paragoni (*Il mio problema è più grave del tuo. La nostra civiltà è più avanzata della loro*);
- facciamo pronostici infausti (*Con le tue idee finirai male! Te ne pentirai!*);
- interpretiamo i comportamenti (*Non mi ha salutato perché ce l'ha con me! Stai fingendo interesse solo per entrare nelle grazie del capo!*);
- interpretiamo le idee degli altri per addomesticarle e ricondurle ai nostri schemi di pensiero;
- generalizziamo (*I politici sono tutti corrotti. Gli adolescenti sono tutti difficili. Gli americani sono degli imperialisti*);

Siamo in qualche modo violenti verso gli altri tutte le volte che:

- abbiamo idee preconcette e pregiudizi (*Donne e buoi dei paesi tuoi! Non credo a nulla che non sia scientificamente provato*);
- stabiliamo gerarchie (*Prima vengono familiari e amici, poi i connazionali e infine gli stranieri*);
- pensiamo in modo binario (*Le cose o sono bianche o sono nere. O con me o contro di me!*);
- neghiamo le nostre responsabilità *(Il problema è mia moglie… quell'idiota del mio capo… la sfortuna… la globalizzazione…*);
- esigiamo, obblighiamo, minacciamo *(Fai come ti dico e basta! Non azzardarti a scherzare su queste cose o me ne vado!*);
- non abbiamo il tempo e la disponibilità per ascoltare l'altro (*Lascia stare, non toccare questo argomento… Non seccarmi!*);
- diamo consigli non richiesti (*Senti me, trovati una donna! Cambia lavoro!)*;
- ci innervosiamo con l'altro (*Allora non hai capito niente di quello che ti ho detto! Mi stai facendo venire i nervi*);
- neghiamo la nostra capacità di scegliere (*Ho dovuto farlo… è così che si fa oggi… erano gli ordini…*);

Siamo in qualche modo violenti verso gli altri tutte le volte che:

- rispondiamo al posto di un altro presumendo di saper spiegare meglio di lui quello che pensa;
- presumiamo di sapere cosa intendono dire le persone senza verificarlo;
- proiettiamo immagini ostili su chi ostile non sarebbe;
- immaginiamo che certi assunti fondamentali (ovviamente i nostri) siano inconfutabilmente validi;
- immaginiamo che certi assunti fondamentali (ovviamente quelli opposti ai nostri) siano inconfutabilmente privi di senso o arretrati;
- immaginiamo che le percezioni e le esperienze personali (ovviamente le nostre) ci mostrino i fatti reali;
- immaginiamo che le percezioni e le esperienze personali degli altri siano miraggi quando contraddicono le nostre, e invece testimonino i fatti reali quando le confermano.

COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

- analisi del fatto (fotografia)
- analisi dei sentimenti
- analisi dei bisogni
- proposta (tendere la mano)

COMUNICAZIONE NON VIOLENTA - Esempio

Una madre che si rivolge al figlio adolescente

CV: "*Paolo, guarda qui… sei il solito disordinato senza nessun rispetto per gli altri! Non puoi lasciare i tuoi calzini puzzolenti in giro per tutta casa! Quante volte te lo devo dire!*"

CNV: "*Paolo, quando vedo due calzini sporchi sotto il tavolino della sala e altri tre accanto al televisore* [**fotografia**], *mi sento frustrata e irritata* [**dichiarazione emotiva**] *perché ho bisogno di tenere in ordine la casa e le stanze che condividiamo* [espressione del **bisogno**]."

E subito dopo potrebbe anche aggiungere una richiesta specifica: "*Saresti disposto a mettere i calzini o in camera tua o nella lavatrice?*" [**tendere la mano**]

SENTIMENTI CHE CONTENGONO INTERPRETAZIONI O GIUDIZI

le parole seguenti vengono spesso usate come sentimenti, quando in realtà sono giudizi o interpretazioni di ciò che l'altro fa

abbandonato, abbindolato, accusato, allontanato, attaccato, beffato, biasimato, calpestato, colpevole, costretto, derubato, detestato, dimenticato, disprezzato, dominato, fiaccato, giudicato, idiota, ignorato, imbrogliato, in gabbia, in trappola, inadeguato, incompetente, incompreso, indegno, ingannato, insultato, intimidito, invisibile, isolato, lasciato in disparte, logorato, maltrattato, manipolato, minacciato, misero, negato, non accettato, non amato, non ascoltato, non creduto, non desiderato, non importante, offeso, pazzo, piantato in asso, preso in giro, protetto, respinto, ridicolizzato, scartato, schiacciato, screditato, senza valore, sminuito, soffocato, sotto pressione, sottovalutato, strapazzato, stupido, svilito, tradito, trascurato, trattato come un bambino, truffato , umiliato, una nullità, usato, vinto, violato

SENTIMENTI

a proprio agio, abbagliato, affascinato, affetto (colmo d'), al colmo della gioia, al settimo cielo, allegro, amichevole, amore (pieno d'), amorevole, animato, appagato, appassionato, apprezzamento (pieno d'), ardore (pieno d'), armonia (in), assente, assorto, attento, attonito, avventuroso, beato, brillante, brioso, buon umore (di), calmo, coinvolto, commosso, compassionevole, concentrato, contentissimo, contento, contento di sé, coraggioso, , curioso di umore allegro, distaccato, disteso, divertito, eccitato, effervescente, elettrizzato, emozionato, energia (pieno di), entusiasta, equilibrato, esagitato, esaltato, espansione (in), espansivo, estasiato, esuberante, esultante, felice, festoso, fiducioso, fiero, folle di gioia, frizzante, galvanizzato, gratificato, gratitudine (pieno di), ilare, impaziente, impetuoso, in pace, incantato, incoraggiato, inebriato, infatuato, infiammato, ingagliardito, innamorato, interessato, intrigato, irrequieto, ispirato, leggero, libero, lieto, luminoso, meravigliato, ottimista, pacato, pacifico, raddolcito, radioso, raggiante, rallegrato, rasserenato, rassicurato, rianimato, riconfortato, riconoscente, rilassato, rinfrescato, , rinvigorito, ristorato, sbalordito, sconvolto, sensibile, sensibilizzato, sereno, smanioso, soddisfatto, solidale, sollevato, sovreccitato, spensierato, speranzoso, stimolato, stupito, su di giri, sul chi vive, sveglio, tenerezza (pieno di), traboccante di gioia, tranquillo, vita (pieno di), vitale, vivace, vivificato, vivo, volenteroso

SENTIMENTI quando i nostri bisogni non sono soddisfatti

a disagio, a pezzi, abbacchiato, abbastanza (averne), abbattuto addolorato, addormentato, affamato, afflitto, agitato, allarmato, amareggiato angosciato, angustiato, animo in pena, animosità (pieno di), ansioso apatico, appassionato apprensivo arrabbiato, assetato astioso, avversione (provare), bloccato , chiuso, confuso, contrariato , corrucciato , costernato, cuore spezzato (avere il), cupo, curioso , deluso, demoralizzato, depresso, desolato, diffidente, disgustato, disilluso, disorientato, disperato, dispiaciuto, distaccato, eccitato, esacerbato, esasperato, esitante, esterrefatto, ferito, fifa (avere), fragile, frustrato, fuori di sé, furioso, geloso, giù di corda, guardingo, imbarazzato, imbronciato, impaurito, impaziente, impotente, inacidito, incredulo, indeciso, indifferente, indispettito, indolente, inerme, inerte, infastidito, infelice, ingarbugliato, inorridito, inquieto, insensibile, insicuro, insoddisfatto, instabile, interessato, intimorito, intrigato, invidioso, irritato, lacerato, letargico, male, malinconico, morale a terra (avere il), mortificato, nauseato, nervi (sui), nervoso, offeso, ombroso, paura (avere), perplesso, pessimista, pigro, preoccupato, prostrato, provato, rammollito, rancoroso, reticente, risentimento (provare), saturo, sbalordito, scettico, scioccato, scocciato, scombussolato, sconcertato, sconfortato, scontento, sconvolto, scoraggiato, scosso, sfiancato, sfinito, slancio (privo di), smanioso, smarrito, snervato, sofferente, solo, sopraffatto, sorpreso, sospettoso, spaurito, spaventato, squilibrato, stanco, stiracchiato, stizzito, stizzoso, straziato, stremato, stressato, stufo, sul chi va là, taciturno, terrorizzato, teso, tiepido, tormentato, triste, turbato, umore nero (di), vulnerabile

SENTIMENTI

a proprio agio, abbagliato, affascinato, affetto (colmo d'), al colmo della gioia, al settimo cielo, allegro, amichevole, amore (pieno d'), amorevole, animato, appagato, appassionato, apprezzamento (pieno d'), ardore (pieno d'), armonia (in), assente, assorto, attento, attonito, avventuroso, beato, brillante, brioso, buon umore (di), calmo, coinvolto, commosso, compassionevole, concentrato, contentissimo, contento, contento di sé, coraggioso, , curioso di umore allegro, distaccato, disteso, divertito, eccitato, effervescente, elettrizzato, emozionato, energia (pieno di), entusiasta, equilibrato, esagitato, esaltato, espansione (in), espansivo, estasiato, esuberante, esultante, felice, festoso, fiducioso, fiero, folle di gioia, frizzante, galvanizzato, gratificato, gratitudine (pieno di), ilare, impaziente, impetuoso, in pace, incantato, incoraggiato, inebriato, infatuato, infiammato, ingagliardito, innamorato, interessato, intrigato, irrequieto, ispirato, leggero, libero, lieto, luminoso, meravigliato, ottimista, pacato, pacifico, raddolcito, radioso, raggiante, rallegrato, rasserenato, rassicurato, rianimato, riconfortato, riconoscente, rilassato, rinfrescato, , rinvigorito, ristorato, sbalordito, sconvolto, sensibile, sensibilizzato, sereno, smanioso, soddisfatto, solidale, sollevato, sovreccitato, spensierato, speranzoso, stimolato, stupito, su di giri, sul chi vive, sveglio, tenerezza (pieno di), traboccante di gioia, tranquillo, vita (pieno di), vitale, vivace, vivificato, vivo, volenteroso

SENTIMENTI CHE CONTENGONO INTERPRETAZIONI O GIUDIZI

le parole seguenti vengono spesso usate come sentimenti, quando in realtà sono giudizi o interpretazioni di ciò che l'altro fa

abbandonato, abbindolato, accusato, allontanato, attaccato, beffato, biasimato, calpestato, colpevole, costretto, derubato, detestato, dimenticato, disprezzato, dominato, fiaccato, giudicato, idiota, ignorato, imbrogliato, in gabbia, in trappola, inadeguato, incompetente, incompreso, indegno, ingannato, insultato, intimidito, invisibile, isolato, lasciato in disparte, logorato, maltrattato, manipolato, minacciato, misero, negato, non accettato, non amato, non ascoltato, non creduto, non desiderato, non importante, offeso, pazzo, piantato in asso, preso in giro, protetto, respinto, ridicolizzato, scartato, schiacciato, screditato, senza valore, sminuito, soffocato, sotto pressione, sottovalutato, strapazzato, stupido, svilito, tradito, trascurato, trattato come un bambino, truffato , umiliato, una nullità, usato, vinto, violato

SENTIMENTI quando i nostri bisogni non sono soddisfatti

a disagio, a pezzi, abbacchiato, abbastanza (averne), abbattuto addolorato, addormentato, affamato, afflitto, agitato, allarmato, amareggiato angosciato, angustiato, animo in pena, animosità (pieno di), ansioso apatico, appassionato apprensivo arrabbiato, assetato astioso, avversione (provare), bloccato , chiuso, confuso, contrariato , corrucciato , costernato, cuore spezzato (avere il), cupo, curioso , deluso, demoralizzato, depresso, desolato, diffidente, disgustato, disilluso, disorientato, disperato, dispiaciuto, distaccato, eccitato, esacerbato, esasperato, esitante, esterrefatto, ferito, fifa (avere), fragile, frustrato, fuori di sé, furioso, geloso, giù di corda, guardingo, imbarazzato, imbronciato, impaurito, impaziente, impotente, inacidito, incredulo, indeciso, indifferente, indispettito, indolente, inerme, inerte, infastidito, infelice, ingarbugliato, inorridito, inquieto, insensibile, insicuro, insoddisfatto, instabile, interessato, intimorito, intrigato, invidioso, irritato, lacerato, letargico, male, malinconico, morale a terra (avere il), mortificato, nauseato, nervi (sui), nervoso, offeso, ombroso, paura (avere), perplesso, pessimista, pigro, preoccupato, prostrato, provato, rammollito, rancoroso, reticente, risentimento (provare), saturo, sbalordito, scettico, scioccato, scocciato, scombussolato, sconcertato, sconfortato, scontento, sconvolto, scoraggiato, scosso, sfiancato, sfinito, slancio (privo di), smanioso, smarrito, snervato, sofferente, solo, sopraffatto, sorpreso, sospettoso, spaurito, spaventato, squilibrato, stanco, stiracchiato, stizzito, stizzoso, straziato, stremato, stressato, stufo, sul chi va là, taciturno, terrorizzato, teso, tiepido, tormentato, triste, turbato, umore nero (di), vulnerabile

TEORIA DEI RANGHI

La teoria dei ranghi è di Arnold Mindell
(dal libro Sitting in the fire - Essere Nel Fuoco)

sviluppata dal gruppo *Arte del processo*
(Melania Bigi e Genny Carraro)

RANGO

Cos'è il rango? Quantità di privilegi che ciascuno di noi ha.

- » Nascita
- » Culto religioso
- » Colore
- » Collocazione geografica
- » Interno o esterno
- » Reale o riconosciuto
- » Si può modificare?
- » Un rango inferiore può generare disagio?
- » Come gestisco la differenza di rango?

RANGO ESTERNO

globale

dipende da:

razza, colore, paese di nascita, lingua, casta, religione, …

difficile da modificare, ti è dato, ci sei nato

sociale

dipende da:

educazione, studi, ricchezza, lavoro, status, , handicap, estetica, convenzioni sociali, …

si può modificare +/- facilmente in alto o in basso

RANGO INTERNO

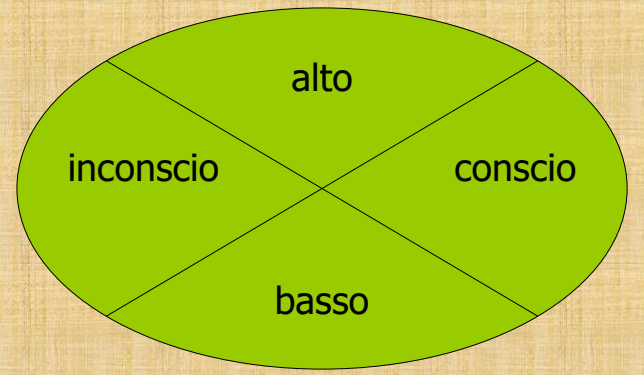
ecologico

quanto sei "centrato", quanto sei in grado di adattarti (resiliente), quanto apprendi facilmente, …

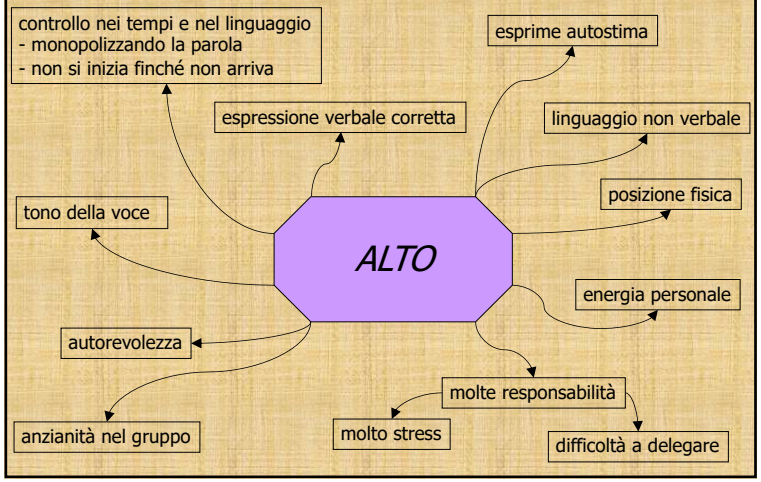
spirituale

quanto ti senti parte dell'insieme, quanto ti senti parte di 'Dio', Terra, fai meditazione, ...

RANGO



RANGO



RANGO ALTO

Persone di rango alto in un gruppo spesso sono frustrate.

Spesso non si rendono conto del loro rango e interpretano il disagio altrui (del basso rango) come problema loro.

Giudicano ed etichettano.

RANGO

COSA FARE ?

- Persone di rango basso quando soffrono un disagio tendono a sfogare con azioni terroristiche: il pettegolezzo, le alleanze, ecc.
- Quando arriva il pettegolezzo non alimentiamolo.
- Bisogna stimolare chi ha un rango basso al fine di sollevarlo di rango.
- Non abusare nell'uso del proprio rango.
- Spesso dietro non c'è malafede, ma un gioco che non si capisce.
- Fare una meditazione del perdono... ?
- Un buon facilitatore deve far sì che non si sclerotizzino i ranghi, deve dinamizzarli.

DISAGIO

- Gestire positivamente il disagio non vuol dire cercare di eliminarlo. Anzi, se lo vogliamo eliminare la situazione peggiora.
- Per gestire positivamente il disagio è necessario prendersene cura dentro noi, affiancando ad esso qualcosa di positivo che è in noi.
- Ciò avviene tramite un lavoro di attento riconoscimento e profonda accettazione del disagio stesso.
- Il disagio continua ad esserci, ma è diverso da prima.