

## **Mindfulness nella relazione conflittuale**

Portare il focus sulla relazione ed in particolare analizzare le attitudini che possiamo mettere in campo per gestire una relazione conflittuale alla luce della consapevolezza e dell'amorevole gentilezza: si tratta di una pratica assolutamente non facile in quanto sono messe in gioco emozioni come la rabbia, la paura o la frustrazione che sono cariche di energia reattiva, poco gestibile. Tuttavia, se prima di far scattare la reazione automatica, riusciamo a prenderci un tempo, e se dietro al conflitto c'è una reale intenzione di incontrare l'altro, possiamo applicare alla relazione le medesime azioni interiori che, attraverso la meditazione, abbiamo imparato ad applicare quando le parti in conflitto sono entrambe dentro di noi.

Proviamo ad elencare le azioni introspettive che possiamo evocare nel periodo in cui si svolge il processo conflittuale prima che si manifesti; in quanto, quando il conflitto è in corso, sarebbe troppo difficile contrastare l'energia dell'avversione.

### La presenza

In presenza di un conflitto è facile che la mente divaghi per elencare ossessivamente e sostenere tutte le nostre ragioni: è un enorme e inutile dispendio di energia che ci impedisce di essere in contatto con noi stessi e con quello che proviamo.

E' importante dunque iniziare il processo introspettivo ritrovando la presenza, concentrandoci qualche minuto sul respiro.

### L'indagine.

Se siamo in contatto con noi stessi possiamo ora provare a sentire e riconoscere l'emozione che ci abita: “rabbia... paura... di cosa...? cosa sto difendendo...? da cosa mi sento minacciata...?”

### L'accettazione di se stessi

Se quello che troviamo non ci piace è bene evitare di rimanere intrappolati in un giudizio negativo che ci porterebbe inevitabilmente ad una fuga o ad agire l'aggressività.

### L'osservazione

Possiamo ora rivolgere lo sguardo verso l'altro per percepire sul piano sottile l'emozione che lo abita e le sue ragioni, ponendo le medesime domande: “rabbia... paura... di cosa.. ? da cosa si sta difendendo...? da cosa si sente minacciato...?”

### L'accettazione dell'altro

Prendere atto, senza giudicare, ciò che vediamo nell'altro

### La motivazione

A questo punto dobbiamo prendere una decisione: cosa vogliamo realmente che accada? Dobbiamo scegliere se cercare la pacificazione, la fuga o il mantenere acceso il conflitto... Ad aiutarci a prendere questa decisione c'è solo la direzione etica che guida il ricercatore sincero, senza la quale questo discorso rischierebbe di essere manipolatorio.

L'obbiettivo non è “cosa mi conviene di più per sostenere l'IO-MIO” ma è “cosa è giusto e serve alla Verità e alla Benevolenza?”

### L'apertura

Se decidiamo di perseguire la pacificazione dobbiamo esprimere l'azione più difficile: aprirci e renderci vulnerabili, rinunciare a difendere noi stessi per entrare in empatia con l'altro. Per fare questo è necessaria una forza interiore, un perno che possa sostenerci, se la nostra identità fosse troppo fragile, l'azione di apertura, che è anche una resa, sarebbe insostenibile. Tuttavia piccoli e gradualmente tentativi possono essere fatti da tutti, per saggiare fino a che punto possiamo spingerci...

### L'espressione

E' l'atto finale che mettiamo in campo, per rivolgerci all'altro consapevolmente, con amorevole gentilezza, allineando la nostra motivazione con le parole che pronunceremo e le azioni che compiremo.

Non è detto che questo processo sani il conflitto, anche se ha buone probabilità di farlo, ma avrebbe sicuramente un grande vantaggio: il conflitto invece di produrre il suo potenziale distruttivo aiuterebbe la nostra crescita interiore verso la liberazione dai condizionamenti della mente, e sarebbe un passo verso l'eliminazione della sofferenza “non necessaria” in noi stessi e negli altri.

*Antonella Nardone*