
Imparare a gestire i conflitti nella coppia

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

I litigi, in un rapporto affettivo, non si possono evitare, ma si può cercare di capirne le cause per risolvere i problemi che li provocano, tenendo presente che la perfezione, comunque, non esiste.

La dimensione del conflitto nella coppia è inevitabile e risulta complesso da gestire: in alcuni casi può diventare occasione di crescita vitale e di nuove soluzioni ai problemi, in altre diventa distruttivo. Il conflitto, anche se può essere vissuto tra queste **due polarità esperienziali (crescita-distruzione)**, è sempre impegnativo e in alcuni casi molto doloroso. Tendenzialmente rappresenta un **segnale di qualcosa che, nella dinamica di coppia, ha bisogno di evolversi**: può essere un comportamento che non è adeguato, una "regola del gioco" da modificare, una scelta complicata. Ci sono degli aspetti della relazione in cui la conflittualità si alimenta e si esprime, una tra questi è la **"comunicazione" tra i partner, non necessariamente "cosa" diciamo, ma "come" lo diciamo**. Nel comunicare a volte si danno dei messaggi ambigui oppure non si è particolarmente empatici, si dicono delle cose che feriscono nell'intimo, che toccano la fragilità dell'altro. La scintilla può scoppiare anche dalla **dissonanza tra i valori dei due**, in questo aspetto riemerge la diversità più profonda dei singoli e la cultura di appartenenza può creare lontananza. In quest'ultimo specifico caso la risoluzione del conflitto dovrà focalizzarsi sulla **riscoperta della diversità come ricchezza e sul ritrovare i valori cardine condivisi da entrambi**. Altra area critica spesso è quella dei confini, tra il **bisogno di isolamento e il bisogno di intimità** si possono vivere dei momenti in cui si ha paura di essere invasi dall'altro, in questo caso **il processo evolutivo deve andare verso la scoperta di un "Noi" che si costruisce (identità di coppia)**, ma che mantiene vive anche le singole individualità (**non si perdono l'io e il Tu**). Un ulteriore aspetto che non sempre è cosciente, è quello delle 'regole', **la coppia ha un regolamento in parte esplicito e in parte implicito**. Esserne consapevoli può aiutare a modificare alcune regole che nel tempo non sono più efficaci e creano scontro. La conflittualità ci evidenzia che **la relazione non è perfetta e può far paura anche la semplice consapevolezza di ciò**, per cui si preferisce a volte far finta di nulla (questo anche per difficoltà nel dire quello che si pensa), oppure, si fugge dal conflitto. Ci sono degli aspetti con cui ciascuna persona deve confrontarsi nella propria vita e uno di questi è **l'imperfettibilità. Qualsiasi cosa costruiamo nella relazione è imperfetto**; le relazioni sono imperfette, questo è uno dei limiti **ineliminabili con cui ciascuna persona deve far fronte**. Possiamo dare il meglio di noi, ricercare l'eccellenza, ritrovare la persona che è affine a noi, **non potrà essere tutto perfetto, ma perfettibile**. Questa è una disillusione necessaria per la crescita dell'individuo da cui non possiamo prescindere, anche perché spesso il desiderio di perfezione assoluta porta anche a dei sintomi patologici (se desidero il perfetto non sarò mai soddisfatto) e genera frustrazione e stati depressivi. **Vivere la conflittualità e accettare l'imperfettibilità della relazione come un momento evolutivo può essere nuovo carburante per rafforzare il legame e l'amore**. Vorrei concludere aprendo una riflessione su una affermazione dello **psicologo Carl Rogers**: «La nostra prima reazione di fronte all'affermazione di un altro è una valutazione o un giudizio, anziché uno sforzo di comprensione. Quando qualcuno esprime un sentimento o un atteggiamento o un'opinione tendiamo subito a pensare "è ingiusto", "è stupido", "è anormale", "è irragionevole", "è scorretto", "non è gentile". Molto di rado ci permettiamo di "capire" esattamente quale sia per lui il significato dell'affermazione». **Capire la posizione dell'altro è un'arte meravigliosa** che si apprende tutta la vita, forse un pezzetto per volta, ma oggi possiamo domandarci: **nella discussione col mio partner cosa ho capito (e verificato di aver capito) del suo punto di vista?**