

COMUNICAZIONE E CONFLITTUALITA' NELLA COPPIA

Il tema di oggi è la conflittualità nella coppia: litigare è un aspetto della vita coniugale che contiene un'intensità emotiva forte e che si manifesta anche per piccole discussioni.

Premessa indispensabile è che nella dimensione della coppia (quella rappresentata dall'intersezione tra i due cerchi) **NON C'E' IO SENZA TU
L'ALTRO E' INDISPENSABILE PER ME**

Conflitto e confronto dovrebbero essere stimolo e segno positivo per la crescita della coppia, invece talvolta diventano armi distruttive e umilianti usate verso l'altro.

COME NASCE UN CONFLITTO?

La nascita della coppia è caratterizzata dalla fase dell'innamoramento o dell'**illusione**, dove si vede tutto positivo e si tendono a sottovalutare difetti e caratteristiche negative dell'altro.

Dopo qualche tempo di vita insieme, si può presentare la fase della **disillusione**, in cui si tendono a vedere di più i difetti dell'altro e si prova delusione e risentimento per non essere riusciti ad ottenere dall'altro le caratteristiche sperate oppure a mantenere quelle che ci hanno fatto innamorare.

Questa può essere una prima occasione di conflitto.

Un altro elemento di conflittualità può nascere quando io attribuisco all'altro un mio stato d'animo: per esempio sono nervoso o deluso, oppure felice, e dico all'altro che è nervoso o deluso o felice, senza mettermi in ascolto del suo reale stato d'animo.

Nella tensione della discussione, infatti, spesso si nasconde il timore di aver qualcosa che non va in noi, però si accusa l'altro.

Di norma avviene nella coppia quello che si definisce **traboccamento**, cioè quando lo stato d'animo di uno contagia l'altro, sia in senso positivo sia in senso negativo.

Nella nostra vita ci sono cinque sfere che stanno una dentro l'altra:

1. LA VITA INTERIORE (senso di sé, visione del mondo)
2. LA QUALITA' DELLA RELAZIONE CONIUGALE (ruolo nella coppia, stile di comunicazione)
3. LA QUALITA' DELLA RELAZIONE CON LA FAMIGLIA D'ORIGINE
4. LA RELAZIONE DI CIASCUNO COL MONDO ESTERNO
5. LA RELAZIONE DI CIASCUN GENITORE COL 1° FIGLIO

Da ciascuna di queste sfere derivano emozioni e stati d'animo che è bene imparare a riconoscere e distinguere: alcune discussioni possono riaccendersi in noi emozioni legate alla nostra sfera interiore o a quella con la famiglia d'origine, ma non c'entrano davvero con il conflitto in atto.

La relazione tra coniugi, come qualunque tipo di relazione, può essere di due tipi: **Complementare o Simmetrica**.

Nella relazione simmetrica ciascuno tende ad essere uguale all'altro, o almeno a non essere da meno. Esiste una reciprocità: io sono ok – tu sei ok, io conto quanto te e viceversa.

Il rapporto è ricco, vivace, si pianifica, ci si apprezza, ciascuno tende a dimostrare la sua volontà in una relazione alla pari.

Nella relazione complementare il rapporto si basa sulla differenza reciproca che si integra: uno chiede l'altro risponde, uno propone l'altro accetta.

Entrambe le relazioni vanno bene e funzionano, ma possono contenere elementi di conflittualità.

Nel rapporto simmetrico si può scatenare una litigiosità se i comportamenti diventano competitivi e la relazione diventa aggressiva: io ok – tu non ok. Nessuno può fare o dire qualcosa senza che l'altro rivendichi il diritto di fare lo stesso.

Nella relazione complementare il rischio è che i comportamenti diventino molto rigidi e che uno dei due tenda a mantenere l'altro in una condizione di dipendenza emotiva: io ok – tu non ok. Oppure l'altro può instaurare una relazione passiva, sentendosi davvero non ok verso il tu ok.

Il punto forte della coppia è sapersi prendere cura uno dell'altro in modo efficace ed equilibrato.

Quindi non ha senso che sempre:
uno faccia tutto e l'altro prenda
uno accudisca e l'altro si faccia accudire
uno stabilisca regole e l'altro le subisca.

La strada maestra per non far funzionare una coppia è che uno rinunci sempre, e non temporaneamente, ad una parte di sé.

Può generare conflitto anche credere di essere i soli a rinunciare, a sacrificare sogni, aspirazioni, realizzazioni.

E' utile evitare di essere troppo centrati su di sé.

La parola chiave è reciprocità, il metodo è la negoziazione.

COME DISCUTERE?

Il modo in cui si discute è importante; certe discussioni possono raffreddare la coppia, ma, se ben gestite, riescono a consolidare i legami, aiutano a conoscere meglio i sentimenti dell'altro.

Essere preparati all'eventualità di **avere a che fare con punti di vista diversi** dal nostro può evitare di far crollare i nostri sogni.

La **consapevolezza dei nostri stati emotivi** ci aiuta ad entrare maggiormente in contatto con noi e con l'altro.

Le emozioni esprimono la nostra vitalità, quelle negative ci segnalano qualcosa che non va: riconoscerle e tenerne conto aiuta.

Se credo nella mia capacità di gestire le emozioni, riesco ad utilizzare il mio ruolo nella coppia in modo funzionale. Allora il conflitto può essere un modo per

ristabilire un equilibrio nuovo e più vantaggioso, si possono modificare accordi precedenti, si può evolvere insieme per adattarsi alla nuova situazione evolutiva nel ciclo vitale della coppia (nascita di un figlio per esempio).

Provare a mettersi nei panni dell'altro

Esistono alcuni stereotipi che non facilitano il mettersi nei panni dell'altro:

l'uomo minimizza – la donna drammatizza

la donna fa la Madre – l'uomo come padre si disimpegna

quando si è in difficoltà, l'uomo si maschera dietro al lavoro – la donna si sacrifica

Può essere utile anche porsi intimamente delle domande, mentre si discute:

Come si sente lui/lei adesso? Come mi sento io?

Come mi sentirei a parti invertite? Come reagirei?

Quali soluzioni posso proporre?

COMUNICARE BENE

La comunicazione nella coppia ha un ruolo fondamentale; una buona comunicazione aiuta anche nella soluzione di conflitti.

Se il messaggio è chiaro e compreso dall'altro, tutto funziona, se invece, comunicando, non si chiarisce bene ciò che si vuol dire, l'altro resta nell'incertezza, può fraintendere o arrivare a conclusioni diverse dalle nostre. E' utile ripetere il messaggio per essere certi di essere capiti.

Nella comunicazione esistono sempre due messaggi che si intrecciano:

il messaggio di contenuto e **il messaggio di relazione**.

Per esempio dire: "Non mi sento bene" comunica un contenuto, anche emotivo, ma contemporaneamente chiede all'altro di attivarsi per risolvere il problema e aiutare.

Nella comunicazione conflittuale è bene tener presente questi due aspetti di contenuto e di relazione/soluzione dei problemi, per riuscire a cogliere bene quello che l'altro ci sta dicendo.

Usare **troppe generalizzazioni** tipo: "Nessuno mi rispetta"; "E' sempre tutto in disordine"; "Tutti sostengono che... e tu invece..." oppure ridurre la comunicazione ad un **aut aut**: "Due sono le cose o... o..." non facilita la comprensione del messaggio da parte dell'altro.

Lo stesso vale per **la lettura del pensiero**, ossia la presunzione di sapere quello che l'altro pensa o sta per dire, o ancora dare per scontato che l'altro capisca esattamente ciò che pensiamo e proviamo: "Sai benissimo che cosa intendo" "E' inutile che spieghi se non ci arrivi".

Poco utile è anche usare il **brontolio**, come se non fosse un vero messaggio: "Tocca sempre a me"; "Siamo alle solite".

Discutere con metodo non significa evitare il conflitto, ma neppure entrare in stallo.

Ogni volta il conflitto va affrontato, rielaborato e risolto.

E' sempre utile comunicare anche il positivo, i riconoscimenti, ringraziare, dirsi il bene.

Una comunicazione funzionale anche nel conflitto deve affrontare tre sfide consapevoli

1. TROVARE L'EQUILIBRIO TRA INDIVIDUALITA' (conoscersi a fondo, avere un'identità chiara) E RECIPROCITA'
2. TENERE CONTO DELLE DIFFERENZE (punto di vista, modo di comunicare)
3. REGOLARE L'EMOTIVITA' (conoscere le nostre emozioni e saperle dominare per avere un livello efficace di comunicazione e di ascolto)

C'è una quarta sfida che appartiene alle coppie con figli

4. IMPEDIRE CHE LE DISCUSSIONI SUL BAMBINO SI MISCHINO A QUELLE CONIUGALI