



PUNTO DI ASCOLTO
PUNTO DI INCONTRO

Via Saint Bon, 68 10152 Torino
Tel. 011.852942 Fax 011.2410276
Email: associazione@spaziogenitori.org



Centro di servizio per il Volontariato
della Provincia di Torino

Ecco il **terzo articolo** del **Dr. Paolo Mirabella** sul tema dei conflitti, nell'ambito del progetto realizzato con il contributo del Fondo Speciale per il Volontariato in Piemonte - Centro di Servizio Idea Solidale

Conflitto nella relazione di coppia

Nel precedente contributo abbiamo sottolineato l'importanza che il conflitto non si cronicizzi ed in vista di un tale risultato abbiamo invitato a superare quell'individualismo distruttivo che pensa all'altro come avversario per considerarlo, invece, come alleato nella risoluzione stessa del conflitto.

Se questi suggerimenti valgono per ogni rapporto interpersonale, risultano particolarmente significativi nella relazione di coppia dove l'intima vicinanza tra i due e la "posta in gioco", la riuscita cioè del proprio personale progetto di vita, rendono da una parte più probabile l'insorgere del conflitto e dall'altra più urgente superarlo. Qui, come in qualsiasi altro tipo di relazione, ma in una forma che potremmo definire esasperata per le ragioni che abbiamo appena suddetto, si giocano dinamiche di *potere* (chi decide e quanto coinvolge l'altro?), di *competizione* (la mia affermazione professionale e/o familiare prima della tua), di *svalutazione* ("non sai fare niente" o comunque "non fai le cose come andrebbero fatte", in altre parole "come le faccio io"), di *sfiducia* nelle sue molteplici forme, non ultima quella di una gelosia asfissiante....

Queste considerazioni ci offrono l'occasione per entrare nel merito di alcuni suggerimenti più specifici rispetto a quanto abbiamo evidenziato nei precedenti interventi. Una sorta di declinazione volta a concretizzare gli atteggiamenti finora indicati.

Muoviamo dalla convinzione di fondo che il proprio coniuge non voglia la guerra per partito preso, o che mantenga il conflitto perché questo lo fa stare meglio (se così fosse, il conflitto in questione avrebbe una natura più profonda che supera il livello di considerazione da noi assunto e, spesso, richiede l'intervento specifico di uno specialista); ma che nella sua opposizione/resistenza alla mia posizione intenda esprimere qualche cosa di importante per lui/lei. In altre parole, che attraverso il conflitto intenda comunicarmi qualcosa di significativo rispetto a se stesso o alla situazione vissuta.

In questa condizione è utile, prima di esprimere il proprio punto di vista, raccogliere i pensieri, i sentimenti e i punti di vista del proprio coniuge. Questo permette all'altro di sentirsi ascoltato e a me di comprendere qualcosa di più del conflitto che si è andato generando. In altre parole di migliorare la qualità del confronto. Quindi, dopo questa prima fase di ascolto, è utile sottolineare gli elementi di accordo, i punti di convergenza così da individuare obiettivi comuni ed aree condivise. In questo contesto costruttivo si colloca lo spazio per esprimere le proprie richieste specifiche, per superare, cioè, la pratica di una critica tanto generica quanto distruttiva ("*non ti va bene niente*"; "*non ne indovini una*"; "*non mi capisci*" ...) ed arrivare, invece, a proporre all'altro le azioni o gli atteggiamenti concreti che vorremmo che cambiasse o che assumesse. Spesso i *partner* sono vittime di quella che potremmo definire la "trappola cognitiva": il ritenere, cioè, che l'altro sappia già cosa ci piaccia e cosa ci faccia soffrire. In realtà non è così, risulta pertanto importante riuscire a condividere con l'altro le proprie aspettative, ancora una volta, non per accusare, ma per fargli conoscere le proprie emozioni ed i propri desideri. Una "consegna di sé" che renderà il conflitto di partenza un'opportunità per conoscersi meglio ed amarsi in una forma più realistica ed autentica capace, attraverso un sano processo di negoziazione, di rispettare la singolarità di ognuno.

In questa fase di confronto è possibile arrivare a comprendere gli eventuali pregiudizi contenuti nella propria posizione e quindi anche i possibili sbagli di comprensione e di giudizio e, non da ultimo, di comportamento. Una condizione indispensabile per arrivare ad uno dei momenti più alti del superamento del conflitto: quello di saper riconoscere i propri errori e, facendo un ulteriore passo in avanti, di saperne chiedere scusa al proprio coniuge. Si tratta dell'assunzione di una disposizione riconciliativa carica di diversi vantaggi. Innanzitutto quello di evitare il ripiegamento sulle ripicche del passato per proiettarsi invece verso il futuro. Un cambio di orizzonte entro il quale diventa possibile concentrarsi sugli obiettivi positivi da perseguire insieme. In secondo luogo incoraggerà l'altro a fare altrettanto. Nel non colpevolizzarlo e nel riconoscere, invece, le proprie responsabilità si realizzerà una sorta di deposizioni delle "armi" che pone le premesse affinché ciascuno si interroghi su ciò che deve cambiare. Infine, crea il presupposto fondamentale per una riconciliazione profonda. Quella in cui si è pronti al perdono reciproco che, se è autentico, costituisce una vera e propria esperienza rigenerativa.

È facile comprendere che laddove viene risolto all'interno di queste coordinate il conflitto, anziché una minaccia, rappresenta un'opportunità, il cui esito finale sarà il consolidamento della coppia.