

Le divergenze nella cop

Le divergenze sono una parte inevitabile di qualunque relazione umana e non possono essere considerate un problema da evitare o da temere per le loro conseguenze. Ogni divergenza, infatti, può essere affrontata (anche se ciò implica impegno e attenzione); il risultato a cui si deve mirare è quello di poter godere di una relazione equilibrata e soddisfacente.

Ognuno di noi ha imparato a gestire le conflittualità e i punti di vista non concordanti attraverso le esperienze vissute durante l'infanzia, a partire dal modello genitoriale, cioè come i nostri genitori gestivano le loro divergenze. Per questo, come genitori, abbiamo la possibilità di migliorare la nostra relazione di coppia e al contempo fornire un modello positivo per i nostri figli, i quali, da adulti, potranno vivere queste stesse esperienze in maniera più serena ed efficace.

Esistono però alcuni pregiudizi che sono alla base di una visione esclusivamente negativa della conflittualità:

- **Se si litiga** si distrugge la relazione;
- **La relazione** non tornerà mai più come prima;
- **Se ci arrabbiamo** perdiamo il controllo;
- **Ci deve essere** per forza un vincitore e un perdente;
- **È tutta colpa** dell'altro se perdiamo la calma e ci arrabbiamo;
- **Evitiamo di litigare** per il bene dei bambini.

Sono tutte affermazioni errate che inibiscono il confronto e la positiva risoluzione di tensioni che, invece, rimangono latenti, condizionando pesantemente la qualità della relazione. "Mettere tutto sotto il tappeto" non è una strategia vincente e rappresentano solo l'accantonamento di un problema,

in cui, prima o poi, finiremo inevitabilmente per inciampare nuovamente.

Un'altra frase che sentiamo pronunciare spesso dalle coppie in crisi è: «*Sei cambiato/a*». Questa frase non è mai sufficiente per spiegare l'attrito con il partner, piuttosto, dovremmo **dire che cambiano i bisogni nel corso del tempo e della fasi della coppia**, mentre i pattern di comportamento spesso rimangono gli stessi.

ALLA BASE DEL DIVERBIO

Spesso nei litigi e nelle crisi di coppia si tende ad attribuirsi le colpe a vicenda. Ognuno dei partner non riesce a mettere a fuoco la sua responsabilità e incolpa l'altro di essere la causa del problema che porta la coppia al litigio. In gergo tecnico è quello che **viene chiamato "conflitto di attribuzione"**. È un meccanismo che serve per difenderci, per tirarci fuori dalla responsabilità di aver contribuito all'innesco del conflitto. Lo mettiamo in atto anche perché non è facile riuscire a fermarci, mettendo a fuoco la situazione e ammettendo la nostra parte di responsabilità.

Com'è possibile riuscirci? Esistono una serie di accorgimenti e di strategie che favoriscono la positiva evoluzione di un diverbio all'interno coppia.

Quando siamo arrabbiati con il nostro partner, innanzi tutto, **attuiamo una respirazione lenta, profonda e regolare**; prendiamoci il tempo necessario per notare dove la rabbia si localizza nel corpo, continuando a focalizzarci sul respiro. Ricordiamo a noi stessi che amiamo il partner e che possiamo affrontare e risolvere questa situazione mettendo in pratica alcuni piccoli suggerimenti:

Ascoltiamo il nostro partner, trattendoci dall'impulso di interromperlo,



Paolo Zaccari - Laureato in Psicologia presso l'Università degli Studi di Parma e specializzato in Psicoterapia a indirizzo Cognitivo-Comportamentale. Esperto in Disturbi d'Ansia, dell'Umore e in Psicogeriatrica, ha collaborato con numerose Strutture Psichiatriche e RSA lombarde, nelle quali si occupa anche di formare il personale. Per info: paolo.zaccari@libero.it

pia: affrontale, risolvile

di Paolo Zaccari

avremo la possibilità di esprimere il nostro punto di vista in seguito. **Cerchiamo di metterci nei panni del partner** comprendendo il suo punto di vista, riconoscendo la sua emozione e il motivo che l'ha provocata. Non occorre essere d'accordo, sarà sufficiente, almeno nella prima parte, prenderne semplicemente atto. **Esprimiamo la nostra opinione senza accusare o attaccare.**

Esplicitiamo come ci sentiamo e cosa ci avrebbe aiutato ad evitare il diverbio. Partiamo da un presupposto: il nostro partner non ha causato questi sentimenti, queste emozioni.

La reazione che stiamo avendo è frutto di esperienze passate, molte delle quali vissute nell'infanzia all'interno del contesto familiare. Solo il fatto di constatarne l'origine consente alle emozioni di sciogliersi, di abbandonarci. E giunti a questo punto anche la rabbia dovrebbe attenuarsi e lasciarci.

Cerchiamo di riconoscere la nostra responsabilità. Conflitti e diverbi non sono mai generati o mantenuti da una sola persona. Resistiamo alla facile generalizzazione facendo riferimento ad altre situazioni o episodi simili o passati. Occupiamoci unicamente della questione attuale.

CONSIGLI UTILI

Se la conversazione comincia a farsi troppo accesa fermiamoci, non aspettiamo fino al momento

in cui potremmo perdere il controllo. Se uno dei due ha difficoltà a posticipare la discussione del problema potrebbe scrivere le proprie ragioni e i propri sentimenti su un biglietto riponendo in un luogo preventivamente concordato. Questo aiuterà a scaricare la tensione in eccesso e a sottolineare la necessità di chiarire la questione più tardi. Nel caso i figli abbiano assistito al diverbio, assicuriamoci di condividere con loro il fatto che abbiamo risolto la situazione e spieghiamo come lo abbiamo fatto, quali sono le conclusioni positive alle quali siamo giunti insieme. **Assicuriamoci che i bambini vedano manifestato il nostro amore.** È questa immagine che i figli hanno bisogno di interiorizzare per riproporre da adulti un modello di relazione positiva ed equilibrata.

Esterniamo interazioni positive che bilancino quelle negative. Ogni relazione ha bisogno di manifestazioni d'affetto, un commento gentile, un complimento, un abbraccio. Questi piccoli gesti costano poco ma ci fanno guadagnare tanto.

La vita di coppia è un lungo percorso a ostacoli che spesso ci metterà a dura prova. Non illudiamoci che tutto andrà sempre bene e prendiamo atto che, seppur abbiamo scelto l'anima gemella, questa non potrà mai corrispondere perfettamente ai nostri ideali. **Conflitti e discussioni fanno parte della vita comune;** non possono essere evitati, ma possono essere gestiti per archiviare un'esistenza serena, anche quando le opinioni non coincidono. *

“ *Ogni essere umano vuole vedere riconosciuta davanti agli altri la propria superiorità e poiché tutti vogliamo la stessa cosa il conflitto é inevitabile.*

Georg Wilhelm Friedrich Hegel

”