

Relazione di coppia III

IL CONFLITTO: QUATTRO PILASTRI PER UNA RELAZIONE DÌ COPPIA SANA

Conoscere come funziona il “sistema coppia” può essere di grande utilità ad entrambi i partner. Non litigare mai non è affatto indice di un buon rapporto di coppia. Esistono coppie stabilmente insoddisfatte ma incapaci di lasciarsi: è come se i partner sentissero di non poter stare né con il coniuge né senza. Il conflitto è un momento costruttivo all’interno di un rapporto di coppia, particolarmente in una inevitabile e fase del rapporto, quella della contro-dipendenza o differenziazione, durante la quale il litigio serve a stabilire le regole.

Quello che è importante è evitare che esso diventi distruttivo e, per questo è necessario imparare ad esprimere anche la rabbia in modo assertivo.

1) RINUNCIARE A “RENDERSI PAN PER FOCACCIA”

“Due torti non fanno una ragione”...

Il problem solving sarà molto più utile nei confronti della relazione che una dose di pan per focaccia.

Se il suo flirtare ad una festa vi ferisce, diteglielo e confrontatevi sui vostri sentimenti piuttosto che flirtare a vostra volta, rischiando una scenata di gelosia.

Se volete aiuto per le faccende domestiche, chiedetelo. Molto più efficace che sbuffare e grugnire mentre si raccolgono i calzini sparsi per casa.

Esistono coppie la cui relazione è costruita sulle sembianze di una sfida continua in cui ogni partner combatte per averla vinta sull’altro. Spesso non ricordano più come sono arrivati a tanta ostilità e riferiscono di litigare per ogni cosa anche se futile e insignificante. Sono le coppie simmetriche cioè quelle coppie che nella relazione hanno un’eguale distribuzione del potere, in cui non c’è una differenza di ruoli rilevante o una specializzazione nei compiti da svolgere ma ogni membro dispone degli stessi mezzi e capacità in ogni settore della vita di coppia. Tutto ciò di per sé non crea alcun disagio se non fosse che questi partner assumano poi un atteggiamento tanto rigido da impedirgli una qualsiasi negoziazione tra le parti.

2) EVITARE IL BIASIMO

“Luca e Federica sono insieme da tre anni...dopo un anno di fidanzamento, Luca ha un grave lutto in famiglia: gli muore il padre a cui era legatissimo. Per lui inizia un periodo davvero duro e difficile, è sempre nervoso, ha voglia di stare da solo. Allontana sempre di più da sé Federica e spesso la tratta male. Federica non fa altro che sottolineare a Luca quanto lui sia cambiato; giudica e critica ogni suo comportamento; è sempre pronta a puntare il dito contro il suo uomo, senza comprendere davvero la sua sofferenza. Dopo un po’ di tempo, Federica, con l’aiuto di un consulente di coppia, comprende che il suo comportamento di critica e di biasimo avevano offuscato i suoi occhi; le avevano fatto perdere di vista la bellezza e gli aspetti positivi di Luca.”

Cosa ci dice questa storia?

La Critica, il Biasimo sono sempre dannosi, principalmente per TRE MOTIVI:

- A) Fanno concentrare sull’aspetto esteriore e superficiale di una persona o di una situazione
- B) Alimentano rabbia e frustrazione
- C) Ci rendono incapace di Perdonare e, quindi, di Amare

In ogni situazione difficile con il partner, ricordate che ogni persona fa sempre il meglio che in quel momento ha a disposizione. E invece di giudicare “ il suo meglio”, provate a comprendere e capire le sue intenzioni e quello che c’è oltre una semplice azione.

3) RICONOSCERE I PERICOLI DELL’ECESSIVA SAGACIA

L'alternativa al divieto di manifestare il conflitto spesso è il conflitto mascherato, quello che si esprime in modo sotterraneo, attraverso per esempio il sarcasmo, la sagacia o attraverso veri e propri sintomi o patologie, come la frigidità, l'impotenza, la depressione, l'alcoolismo, ecc. A volte il sarcasmo può essere usato ai danni del partner davanti agli altri; in un modo sottile e molto spesso inconscio, si cerca di manipolare il partner. La manipolazione sta nel fatto che se l'altro reagisce in pubblico ad una battuta sagace (molto spesso dietro quella battuta c'è un grosso conflitto o una lite in atto), viene fatto passare per uno che non ha il senso dell'umorismo e, nel caso in cui quanto detto venga preso troppo sul serio, lo stratega può sempre dire che stava scherzando. Le manovre più volgari consistono nell'insultare l'altro davanti a terze persone, quelle più raffinate consistono nel dire in pubblico qualcosa di spiacevole riguardo al partner.

4. RISOLVERE CONFLITTI E DISACCORDI

Il litigio nella coppia è sano e funzionale quando aiuta a conoscere meglio se stessi e l'altro, quando permette di discutere per comprendersi di più, per aprirsi al confronto e imparare qualcosa di nuovo, quando si basa sull'accettazione reciproca e infine quando è la coppia a vincere e non il singolo individuo.

Conflitti di coppia: come litigare senza farsi del male.

La varietà degli argomenti per litigare è vasta:

- I soldi, come spenderli o non spenderli
- l'educazione dei figli
- I punti sensibili come dimenticare un compleanno, un anniversario, tradire la fiducia
- la biancheria sporca lasciata in giro per casa
- lo stress da lavoro
- Il sesso quando e quanto avere rapporti sessuali che in fondo riguardano il bisogno di sentirsi amati, considerati.

Conflitti irrisolti del passato che emergono puntualmente quando accade qualcosa che in uno dei partner risuona come un déjà vu che ha vissuto nell'infanzia.

Per esempio: se uno dei due partner è cresciuto con un genitore ipercritico con tutta probabilità sarà sensibile ad ogni osservazione e la vivrà a torto o a ragione come un attacco diretto a svalutare la sua persona.

Spesso questi argomenti vengono usati come volano per mettere sul tavolo i propri bisogni più profondi all'interno della coppia.

Ad esempio l'argomento „come spendere il denaro“ può riguardare il problema del prendersi la responsabilità così come molte discussioni sul „pulire la casa“ in realtà riguardano il bisogno da parte della donna di più rispetto e considerazione per quello che fa.

Litigare? NON è NEGATIVO ma servono delle regole Litigare è una forma di comunicazione.

Per alcune coppie il litigio è il momento nel quale riescono a dire ciò che sentono, ad avere l'attenzione dell'altro partner e poi, dopo aver fatto la pace avere di nuovo la conferma dei sentimenti dell'altro (sempre che le basi del rapporto siano solide).

Cinque modi di litigare non ok. Ognuno ha il suo stile e modo di iniziare e condurre un litigio. Le sfumature caratteriali sono varie ma per sintetizzare ecco i 5 stili più frequenti voglio stare in pace è lo stile di chi non ama sollevare problemi e se per caso ci sono, ed è normale allora dà la colpa o ritiene responsabile l'altra parte, quindi sta all'altro partner rimettere le cose a posto velocemente. Che l'altro abbia bisogno di essere ascoltato o voglia cambiare qualcosa ... Non importa. Importante è stare in pace la miglior difesa è l'attacco è lo stile di chi crede che per prevenire le discussioni e il possibile disaccordo debba iniziare per primo ad accendere la scintilla. per evitare un eventuale incendio dopo.

Spesso non funziona questa tattica e anche se fosse in qualche caso giusta il pericolo di esagerare e far terra bruciata è sempre in agguato. l'arma del silenzio è lo stile di chi non ama l'attacco diretto e

preferisce che sia l'altro che si accorga che c'è qualcosa che non va. "se mi vuole bene, capirà ... Il partner deve essere in grado di leggere nel pensiero, cosa difficile che riesce in una percentuale di casi molto bassa e che non ha niente a che fare con il voler bene. Se non capisce allora si chiude nel silenzio, si lamenta per ogni piccola cosa dalla salvietta del bagno che non è ben piegata alla briciola che cade per terra.

Alla fine ottiene attenzione dopo aver esasperato l'altro/a. Questo comportamento è chiamato passivo-aggressivo la vita è una battaglia è lo stile di chi ama i rapporti conflittuali. Se non c'è conflitto che muove le acque si annoia. Probabilmente questo tipo di partner ha dovuto combattere e difendere i suoi diritti da quando era piccolo/a. Dietro questa corazza da combattente c'è la paura di essere ferito a livello emotivo, abbandonato/a. la spugna antishock è lo stile di chi ha paura del conflitto e fa di tutto per NON entrarci.

Piuttosto che difendere i propri diritti meglio aspettare... mandar giù e aspettare di digerire il tutto. Solo che i bocconi indigesti rimangono a lungo dentro e si trasformano in rancore, delusione...o magari una ulcera.

Lo schema vincente per litigare Quando litighiamo spesso scatta il meccanismo vincitore-perdente dove ognuno vuole uscire vincitore come dopo una battaglia.

E' una battaglia contro l'altro, muro contro muro una questione di controllo che va ben oltre lo schema giusto/sbagliato oppure ragione/torto. Come dice un vecchio adagio "la verità sta sempre nel mezzo", quindi ognuno ha la sua quota azionaria di ragione e torto.

Cosa fare?

C'è un altro modo di vedere le cose.

La strategia migliore e' QUELLA WIN-WIN

IO + TU = NOI vinciamo ... insieme

In questo caso vincere significa farlo con e non contro il/la partner. Nei rapporti non c'è mai un vero vincitore o perdente; due persone vincono o perdono assieme, ma questa è la cosa più difficile da capire fino in fondo.

Pur non pensando, perciò, che le seguenti regole siano sufficienti a risolvere le problematiche di coppia, credo che esse siano un utile guida per non farsi del male durante un litigio:

1. determinare l'oggetto della controversia, cioè definire esattamente l'argomento;
2. limitare l'oggetto della controversia, cioè non proporre più di un'accusa alla volta;
3. non interrompere, bensì ascoltare fino in fondo;
4. quando si viene accusati non ritorcere un'accusa diversa (es.: perché sei tornato così tardi? E tu perché spendi tanti soldi nei vestiti?);
5. concordare il luogo e il tempo, non iniziare a parlare mentre l'altro è occupato o sta per uscire;
6. evitare di fare ricorso al "museo coniugale"; anche per questo è importante dire subito le cose che non ci vanno bene;
7. tenere le distanze (quando siamo arrabbiati non vogliamo l'altro vicino);
8. non superare la soglia di vulnerabilità dell'altro (il suo punto debole);
9. considerare il litigio come la conseguenza di qualcosa che accade dentro un sistema e dunque pensare sempre anche al nostro contributo e non solo a quello dell'altro;
10. parlare delle nostre emozioni e dei nostri bisogni insoddisfatti piuttosto che accusare.

Uno studio condotto dall'università del Minnesota, rivela che la relazione avuta con i genitori durante l'infanzia influenza il rapporto di coppia ed in particolare il modo di litigare e di superare i conflitti.

C'è chi litiga sbattendo porte, rompendo piatti, chi usa toni controllati; chi al battibecco preferisce un monologo e lunghi elenchi. Ma litigare è sinonimo di "coppia sbagliata"? Secondo gli esperti discutere continuamente non è indice che qualcosa non vada tra i partner tout court, ma l'aspetto da tenere in considerazione è la percezione che ognuno ha del litigio, cioè l'effetto che ha su ciascuno

dei due partner.

LITIGARE PUO' ESSERE COSTRUTTIVO

I momenti di dissenso in una coppia sono normalissimi, significa che si è pronti al confronto e all'accoglienza. Spesso, invece, non litigare mai perché si temono le conseguenze è sbagliato. Evitare il litigio perché lo si vive come una minaccia per la stabilità della relazione, per paura di una frattura insanabile, è indice che qualcosa non va.