

La gestione costruttiva dei conflitti

Chi di noi non ha mai avuto problemi e conflittualità in famiglia, sul lavoro, nel gruppo di amici?

Perché il conflitto ha una parte così preponderante nella nostra vita?

Chi non si è chiesto come si può fare per fuggire da tutta questa conflittualità che a vari livelli investe ogni giorno la nostra sfera personale ma anche tutto il mondo?

Cosa ci porta ad accettare o rifiutare l'altro, a giudicarlo? Perché alcune persone tendono a veder nemici ovunque?

Nel corso della vita è probabile essersi chiesti il perché le nostre relazioni in famiglia, sul lavoro, nel gruppo di amici o compagni non siano particolarmente soddisfacenti, se non addirittura conflittuali, con una conseguente perdita di fiducia nei rapporti che instauriamo. Fra le capacità dell'essere umano, la disposizione alla comunicazione è certamente la più evidente e la più importante. Le nostre relazioni interpersonali a tutti i livelli ci richiedono però sempre più la capacità di accettare e gestire ciò che è diverso da noi stessi: persone, valori, pensieri, culture. Questo inevitabilmente porta il conflitto in una posizione centrale nella nostra esistenza.

La parola conflitto continua ad evocare nella nostra cultura concetti o immagini sgradevoli, rimandandoci allo scontro, al contendere, all'aggressività e inevitabilmente alla violenza. Se la pace è stata considerata antitetica rispetto al conflitto e dunque il conflitto visto come guerra, un modo nuovo per affrontare la possibilità di una pace - concreta e operativa - è ristrutturare la stessa concezione di pace. La proposta è quindi di accettare che il concetto di pace contenga in sé quello di conflitto, in quanto permette di mantenere la relazione anche nella divergenza. Si può pensare quindi al conflitto come un elemento generativo, un elemento creativo, una risorsa all'interno della costruzione di relazioni che non possono prescindere dal valorizzare la diversità.

In tutto ciò emerge però la difficoltà di capire le ragioni degli altri, di accettare la divergenza, la compresenza di visioni diverse. Questa è la sfida: creare le condizioni affinché le relazioni possano alimentarsi non solo nella simpatia ma anche nella discordanza e nella diversità. Cercare di apprendere la capacità di stare dentro il conflitto e di vivere la diversità come momento di crescita e non più come un fattore di paura e di minaccia.

La diversità perde così la sua connotazione di antagonismo e diventa un elemento evolutivo, di arricchimento. Per arrivare a questo è necessario però uscire dalla convinzione che per soddisfare i propri bisogni sia necessario penalizzare qualcun altro, entrando in un gioco che permetta a tutte le parti di uscire vincitrici. Imparare a relazionarsi in modo costruttivo non significa quindi soltanto dotarsi di "buone tecniche" comunicative, che ci permettano di padroneggiare razionalmente le relazioni, ma significa soprattutto aprirsi alla conoscenza e alla consapevolezza delle emozioni, dei sentimenti e di tutti quei processi comunicativi che noi e gli altri attiviamo nelle relazioni. Per questo la scelta di cooperare con un'altra persona, di

trovare un accordo, invece di “combatterla”, dipende non soltanto dal vantaggio materiale che può derivarne, ma anche dal nostro vissuto nei suoi confronti. Il conflitto diventa così un’opportunità di leggere se stessi, di osservare quelle parti di noi che non conosciamo, che la relazione con l’altro fa emergere in modo più eclatante.

Alcune riflessioni possono aiutarci a vedere da un altro punto di vista il conflitto e fornire spunti per gestire i conflitti in modo non violento, costruttivo, trasformandoli in un’opportunità evolutiva e di crescita reciproca:

Ricordiamo che il conflitto è un problema da gestire, e non una guerra da combattere.

Spesso tendiamo ad abolire il conflitto contrastando direttamente chi lo porta invece di affrontare la situazione; si può cambiare la prospettiva prendendo atto dell’esistenza di una situazione critica o di un problema e provare ad affrontarlo, chiedendo magari la collaborazione all’altro.

Prendiamo tempo

Apprendiamo la capacità di aspettare il momento giusto, di prendere tempo e di evitare le reazioni impulsive. Tutte le volte che si può evitare una reazione immediata si rafforza in noi la possibilità che una provocazione possa essere trasformata in un’esperienza di apprendimento dei nostri “meccanismi” interiori.

Essere consapevoli delle proprie emozioni ed esprimerle

Distinguere tra sentimenti e pensieri e non attribuire all’altro la responsabilità di ciò che si sente. Evitare perciò l’uso di aggettivi che attribuiscono interpretazioni o comportamenti all’altro ed esprimere, invece, i propri sentimenti.

Esprimere i bisogni che sono all’origine dei sentimenti

Le azioni degli altri possono essere il fattore scatenante, non la causa dei nostri sentimenti, i quali hanno origine nei nostri bisogni.

Evitare il “muro contro muro”

Questo ci invita a non reagire a ciò che leggiamo come provocazioni, trovando una strada diversa da quella che ci suggerisce la contrapposizione. Quando c’è tensione il primo passo da fare è abbassarne il livello, consentire la decantazione, evitare l’avvitamento.

Rispettare i contenuti del conflitto

Durante una comunicazione conflittuale evitiamo di rimandare il problema ad un quadro generale, ad una situazione precedente, a un contesto di antipatia o simpatia personale, rimanendo sui fatti concreti che lo hanno portato alla luce o generato.

Evitare giudizi: sperimentiamo la critica costruttiva.

I giudizi moralistici espressi in seconda persona, che etichettano l'altro e focalizzano l'attenzione sulla classificazione, l'analisi e la valutazione dei torti, anziché concentrarsi sui bisogni; i confronti negativi, svalutanti; il rifiuto della responsabilità dei propri atti e sentimenti; le minacce e le pretese in nome del principio d'autorità, precludono l'ascolto e l'accettazione da parte di entrambe le parti. Giudicare in questi termini diventa umiliare. In molte occasioni è necessario esprimere un'indicazione, un suggerimento o dare una disposizione. Come si può fare? Esistono strategie basate sulla critica costruttiva; una modalità di porgere all'altro osservazioni che mirano al problema e non alla persona in modo da non far sentire l'altro giudicato. Il giudizio produce reazioni di difesa, resistenza e rifiuto, l'osservazione si limita a descrivere ciò che accade.

Formulare delle richieste, non delle pretese

Chiedere chiaramente atti concreti, non fare richieste generiche, né pretendere. La comunicazione nonviolenta comporta, dunque, da un lato, la capacità di esprimere chiaramente ciò che si osserva, si sente, di cui si ha bisogno, ciò che si vorrebbe, usando il "messaggio-io", formulando cioè in prima persona le osservazioni, le richieste (affermazione positiva, assertività); dall'altro, comporta la capacità di ricevere con empatia le osservazioni, i sentimenti, i bisogni, le richieste dell'altro (decentramento, ascolto attivo, empatia).

Instaurare le relazioni in modo costruttivo è un'arte complessa che spesso richiede un approccio educativo attraverso la lettura di testi, il sostegno di una guida competente, dei percorsi educativi mirati che sviluppino abilità che oltre alla capacità di gestione possono servire come strumento di prevenzione. Viviamo immersi nella conflittualità e non siamo liberi di scegliere ciò che ci succede, ma sicuramente siamo liberi di scegliere come relazionarci con ciò che ci accade individuando sempre nuove modalità relazionali, praticabili, efficaci, soddisfacenti e realisticamente sostenibili. Tutti noi oggi siamo chiamati ad essere dei moderni "alchimisti", capaci di prendere il conflitto - spesso doloroso, pesante, oscuro, qualcosa di cui liberarsi - per trasformarlo in qualcosa di altro, notevolmente più prezioso.

I figli sono le vittime principali dei conflitti familiari: un libro aiuta i genitori a gestire la crisi e lo scontro

Paura, ansia, sensi di colpa. Sono queste le principali reazioni emotive dei piccoli di fronte ai continui litigi dei propri genitori. Una serie interminabile di sentimenti negativi che, a lungo andare, rischiano di generare nei ragazzi una tendenza all'isolamento sociale e un senso di ostilità nei confronti di unioni e matrimoni. Imparare a gestire i conflitti non è facile, ma è senz'altro doveroso. Per assicurare serenità ai propri figli, per educarli a risolvere le situazioni con intelligenza e per permettere loro di continuare il proprio cammino di crescita con la necessaria apertura alla vita e alle possibilità di amore e condivisione che questa può offrire.

Imparare a gestire i conflitti

Difficile far finta di niente di fronte alle provocazioni, difficile fare un passo indietro e mantenere la calma quando la tensione raggiunge livelli inaccettabili. Tuttavia gestire il conflitto è possibile. Basta fermarsi ad ascoltare, imparando a riconoscere i limiti costruttivi di ogni dialogo e di ogni diverbio. E accettare, in molti casi, l'aiuto di una guida esperta, di un "estraneo" non coinvolto nel conflitto che, proprio per questo, riesca ad individuarne in modo chiaro le motivazioni. Un prezioso supporto in questo senso arriva dalla casa editrice Meridiana, che, con un recente libro dal titolo ***Senti che urla!*** (€ 8.00) offre ai genitori l'opportunità di osservare il conflitto "da fuori", di vederlo con occhi diversi e di acquisire infine la consapevolezza degli effetti che le tensioni familiari producono sui figli.

Dietro il litigio il desiderio di rivincita

In meno di 30 pagine le autrici, Anna Coppola De Vanna e Ilaria De Vanna, entrambe psicologhe, illustrano la tematica del conflitto familiare in modo esauriente e approfondito e in un linguaggio semplice e chiaro che facilmente raggiunge ogni tipologia di lettore. Partendo dall'analisi del "conflitto" in generale e delle motivazioni che ne legittimano l'esistenza rendendolo una condizione "naturale" della vita, il libro si pone come "mediatore virtuale" dei litigi familiari esaminando via via le situazioni più frequenti in cui i diverbi oltrepassano i normali limiti relazionali e comunicativi per trasformarsi in vere e proprie guerre a colpi di urla, pianti e scatti d'ira. E' il caso delle piccole discussioni su argomenti banali, nel corso delle quali si arriva a tirar fuori vecchi scheletri mai sepolti che nulla hanno a che fare (apparentemente) con il motivo del litigio. "Ogni contenuto, ogni fatto è l'occasione per tradurre la rabbia in accusa, in offesa e l'altro reagisce nella stessa maniera(...)" dicono le autrici, che sottolineano come sovente la radice del conflitto sia nel mancato riconoscimento da parte dell'altro e nella incapacità di esprimere in modo chiaro e senza aggressività i propri bisogni.

Dalla parte dei bambini

Di fatto però quando si litiga si è talmente presi da sé e dai propri

problemi che si finisce con il dimenticare i figli. Non ci si può preoccupare dei bambini mentre si sta cercando l'argomentazione adatta a controbattere o mentre le grida e le accuse dell'altro aumentano la "propria" sofferenza. E' a questo punto che le autrici cercano di riportare i lettori, gli adulti, alla realtà e al riconoscimento delle priorità assolute in una famiglia: i figli. Mamma e papà litigano? Ecco quali sono le conseguenze che ne derivano, cosa percepiscono i bambini, come vivono quei momenti, come si sentono oggi, pervasi da immotivati quanto frequenti sensi di colpa e come si sentiranno domani quando, adolescenti, avranno ormai assunto ed elaborato ogni aspetto della vita familiare. Non ci vuole coraggio per provare a cambiare, per decidere di smettere per primi, per imparare a scoprire i bisogni dell'altro. E' sufficiente comprendere i bisogni di tranquillità e di serenità dei più piccoli, consentirgli di crescere in un ambiente idoneo, costruire per loro un luogo privilegiato dove non debbano essere innocenti spettatori delle "ragioni" degli adulti. E' sufficiente amare i propri figli.

IL CONFLITTO CON I FIGLI ADOLESCENTI

PREMESSA

Innanzitutto è opportuno dare una definizione di cosa si intende per conflitto. Spesso si confonde il conflitto con il litigio. Il litigio, infatti, è solo una delle possibili manifestazioni del conflitto e neanche la più importante. Una definizione del conflitto ampiamente condivisa è: un comportamento di un individuo (in una diade, cioè due persone) incongruente con gli scopi, aspettative o desideri dell'altro. Ovvero si può esprimere come un conflitto di interessi. Del resto le famiglie entrano spesso in conflitto quando hanno, ad esempio, idee diverse su come spendere una somma, sul dove andare in vacanza o sull'opportunità o meno che un figlio esca da solo alla sera. Si ha conflitto in genere quando le persone hanno idee diverse su come impostare la vita. Sulla quantità di conflitto che di solito si trova nelle famiglie si ha un'ampia gamma che va dal semplice disaccordo al conflitto aperto con annessi sentimenti negativi e, talvolta, aggressività. Spesso i genitori incontrano crescenti conflitti quando i figli entrano in adolescenza. Vediamo insieme perché.

ALCUNI DATI SUL CONFLITTO

Spesso si sente parlare di dilanianti crisi e conflitti aspri tra adolescenti e genitori. Diamo così alcuni dati. Se vi ritrovate in gran parte di questi potete tirare un sospiro di sollievo e pensare che tutto sommato la nostra situazione non è poi così atipica; molto probabilmente possiamo semplicemente affrontare questo importante momento della vita dei nostri figli in maniera più rilassata, magari parlandone con altri genitori, senza colpevolizzarci esageratamente, senza pensare che la nostra situazione non è "normale" e senza pensare che per forza dobbiamo rivolgerci ad uno psicologo (se non magari per brevi consulti). La ricerca ha da tempo dimostrato che il numero di conflitti e l'intensità di questi sono generalmente sufficientemente moderati. I conflitti si configurano così più come disaccordi e battibecchi che veri e propri conflitti aperti. Inoltre la frequenza e l'intensità dei conflitti seguono un andamento tipico detto ad U rovesciata ovvero bassa frequenza e bassa intensità all'inizio della adolescenza/fine dell'infanzia, alta intensità e alta frequenza nella media adolescenza e bassa frequenza e consistente intensità alla fine dell'adolescenza. In pratica, al crescere dell'età i conflitti tendono a diminuire in frequenza e ad aumentare in intensità. Gli argomenti più diffusi di conflitto sono di solito legati alle regole della casa, come le faccende domestiche, il riordino delle proprie cose e della propria stanza, alle corrette relazioni familiari, quindi al rispetto dell'adulto e della sua autorità, al modo di comportarsi e vestirsi, alle frequentazioni più o meno gradite, alla quantità di tempo che l'adolescente passa in attività di tempo libero (PC, playstation, uscite, TV) piuttosto che dedicarle allo studio, all'orario di rientro serale e dell'andare a dormire, all'incontro con sostanze quali alcool, fumo o droghe. Più raramente il conflitto riguarda la sessualità dell'adolescente. Questi tipici conflitti si ritrovano con intensità diversa a seconda delle età dell'adolescente. Così ad esempio è più facile che a 14 anni un adolescente entri in conflitto per le ore che dedica allo studio e per la richiesta di uscite serali mentre a 16/18 anni il conflitto più spesso riguarda la possibilità di autodeterminare le proprie scelte. Per le

differenze di genere si può dire che la ricerca dimostra che i maschi di solito riferiscono di maggiori conflitti rispetto alle loro abitudini di studio mentre per le femmine i conflitti riguardano le relazioni interpersonali (soprattutto i primi partner), i lavori di casa, le uscite e l'orario di rientro. Quest'ultimo dati riferisce di marcate difficoltà, nonostante i tempi, per le ragazze di negoziare margini crescenti di autonomia; per i maschi, tutt'ora, è più facile ottenere autonomia. Per cui, mentre spesso i maschi si segnalano per la loro maggiore intensità di conflitto, le femmine, invece, per la maggior frequenza. Altre ricerche notano come il conflitto con madri e padri sia di natura diversificata. I padri configgono di solito su argomenti quali lo studio, il lavoro, i soldi, l'uso del tempo libero e le questioni più concrete. Le madri configgono più frequentemente sulle regole di comportamento, le buone maniere, la scelta degli amici, l'abbigliamento, la privacy. Una maggiore conflittualità si ha di solito con la madre (sia col figlio maschio che con la femmina) anche per la maggior quantità di tempo che, ancor oggi, le madri dedicano alle relazioni familiari. Soprattutto con le figlie femmine. Un ultimo dato che emerge dalle ricerche divide i conflitti in diversi ambiti. Personali (ad es. come vestirsi o pettinarsi), Convenzionali (come le convenzioni sociali, ad es. il non aiutare in casa), Morali (ad es. mentire ai genitori), Prudenziali (su comportamenti rischiosi per la salute del giovane come ad es. fumare o andare in motorino), Amicizie. Inoltre se ne distinguono di multiformi, come misto tra quelle precedenti (come ad es. riordinare la propria stanza) che di solito sono i più frequenti.

PERCHE' NASCE IL CONFLITTO

Le radici del conflitto sono molte ma tutte sono riconducibili a poche matrici.

- Il conflitto nasce per una differenza di interpretazione fra i significati che i genitori e gli adolescenti attribuiscono ai comportamenti dei giovani. Facciamo un esempio molto diffuso. Adolescenti e genitori spesso entrano in conflitto sul disordine della stanza dell'adolescente. Il genitore vede il disordine dell'adolescente come una mancanza di rispetto verso le regole sociali e verso di loro mentre l'adolescente concepisce la propria stanza (col suo disordine) come un ambito strettamente personale.

- I cambiamenti biologici (fisici) e psicologici (sviluppo psico-scocio-cognitivo). I cambiamenti fisiologici portano l'adolescente ad esplorare altri ambiti oltre quello familiare e ad allontanarsi da questo. I cambiamenti nella sfera psicologica invece portano l'adolescente a porre sotto lenti critiche i comportamenti che venivano prima prescritti (e accettati) dai genitori. In pratica ora l'adolescente non vuole sapere come si fa (fai così!) ma il perché. La accresciuta capacità cognitiva si scontra con il non tempestivo riconoscimento dei genitori di queste nuove competenze per cui il genitore tende a trattare l'adolescente come se fosse più piccolo di quello che è. Del resto, in maniera diametralmente opposta, l'adolescente tende a sentirsi maggiormente evoluto rispetto a quello che è. Recenti ricerche dimostrano come l'adolescente si senta pronto alla propria autonomia (ad es. nelle scelte sui propri orari di uscita) circa due anni prima di quando realmente lo sarà e i genitori circa due anni dopo. E' chiaro come questo lasso di tempo, due-quattro anni, rappresenti il

maggior momento di conflitto.

- La famiglia di solito tarda a modificare il proprio atteggiamento educativo. Nell'adolescenza gradualmente l'adolescente ha bisogno che il genitore si configuri come un riferimento non più normativo. In pratica quando un adolescente cresce il genitore tarda a concedergli autonomia e tenta di esercitare ancora autorità. L'autorità non è un male in sé. Ha senso nelle relazioni fortemente impari. Ma quando un individuo è in evoluzione fatica ad assoggettarsi a regole che non ha contrattato. Del resto un adolescente prova lo stesso fastidio che un adulto prova a lavoro, in un ruolo subalterno, quando un superiore esercita autorità diretta piuttosto che discutere obiettivi e modalità con i propri collaboratori trattandoli come adulti. Quando si cresce aumenta la capacità di interagire col mondo e la capacità di autoregolarsi. Il genitore deve essere attento alla crescita e, come accennato nello scorso incontro, allentare gradualmente la presa lasciando spazio all'autonomia.

- Maggiori sono i cambiamenti di ruolo sociale (ad es. i passaggi di grado scolastico) maggiori capacità acquisisce l'adolescente. L'adolescente, specie nella scuola superiore, acquisisce nuove capacità e comportamenti più adulti, sperimenta maggiore autonomia e momenti di autodeterminazione. Essendo proiettato in un mondo più adulto, che tra l'altro pretende da lui modi più adulti di comportamento, si attende che anche i genitori riconoscano questa maggiore capacità e concedano maggiore autonomia.

- Lo stile genitoriale influisce sulla quantità e qualità del conflitto. Compito del genitore di un adolescente è, sia pur in continuità, diverso da quello del genitore di un bambino. Il genitore deve continuare a fornire un ambiente sicuro (base sicura), caloroso, affettivo a cui l'adolescente potrà tornare dopo ogni sua sperimentazione e al contempo dovrà favorire ed incoraggiare l'autonomia. Nel testo di Gibrán consegnato alla fine dello scorso incontro si faceva riferimento alla capacità di lanciare i figli lontano. E' un compito che può sembrare doloroso ma è la modalità che ci assicurerà vicinanza psicologica ed affettiva. Aiutare i figli a diventare adulti sicuri, capaci di andare anche lontano è il nostro compito. Mentre attua tale comportamento il genitore, come detto la scorsa volta, continua a stabilire e far rispettare alcune regole essendo pronto a modificarle appena avrà riconosciuto una maggiore capacità dell'adolescente di gestirsi autonomamente. Il tutto si può riassumere nel passaggio dall'Autorità all'autorevolezza. Tutti sappiamo cosa si intende per autorità diretta. Per autorevolezza si intende quello stile caldo e affettuoso, caratterizzato da disponibilità a concedere autonomia ed accettazione della diversità nascente dell'adolescente, condita da solida supervisione delle regole. Il conflitto è più alto quando l'adolescente percepisce un ambiente familiare poco caldo e supportivo, tendente a prescrivere comportamenti adulti per le cose che convengono alla famiglia e a non concedere autonomia, quando invece l'adolescente si dimostra capace di mostrare comportamenti adulti. Rafforzando l'autorità, si ottengono, così, maggiori comportamenti conflittuali.

- Il grado di autonomia nella sfera personale. Quando l'adolescente cresce percepisce sempre più ambiti come aree di scelta personale mentre i genitori continuano a

percepirli come aree di decisione del genitore.

A COSA SERVE IL CONFLITTO

Riferendomi, ovviamente al conflitto moderato descritto precedentemente, tale conflitto non solo è inevitabile ma persino prescrivibile per la sua utilità. I conflitti, come contrasto tra visioni alternative (conflitto di interessi), facilitano la trasformazione delle relazioni familiari (e anche non familiari) verso forme più adulte e mature. Entrare in conflitto, opponendo ragioni alternative è una vera e propria palestra di vita per l'adolescente. Entrare in conflitto prevede capacità sociali elevate di tipo comunicativo ed interattivo che saranno indispensabili nella vita adulta. I conflitti non sono sintomi di problemi anzi sono l'opposto. Se è augurabile, come dicevo più sopra, che il conflitto non sfoci in forme eccessivamente aspre è altrettanto augurabile che una moderata dose di conflitto sia presente nelle relazioni familiari. Un adolescente che abbia imparato ad utilizzare forme di conflitto esageratamente aspre troverà nel tentativo di prevaricare l'altro la naturale forma per risolvere i conflitti dell'età adulta. Allo stesso modo, un adolescente che non abbia mai vissuto conflitti in famiglia (caso raro a dire il vero) non avrà acquisito la capacità di comprendere dove finisce la sua libertà ed inizia quella di un altro e potrà attuare fuori casa comportamenti di pura prevaricazione o, al contrario, di sottomissione. Un adolescente che avrà partecipato a forme di conflitto adeguato in ambienti protetti (famiglia e scuola) potrà contare su competenze sociali adeguate all'affrontare la vita adulta. Quindi una sana dose di conflitto unita a qualche frustrazione moderata e contenuta nel calore familiare aiuta il giovane a crescere solido. Il conflitto aiuta l'emersione dell'individuo. L'adolescente ha bisogno di differenziarsi dalla matrice familiare che l'ha prodotto per poter riconoscere, magari più tardi, in cosa è diverso e in cosa assomiglia ad essa. In pratica si riconoscerà individuo unico ed irripetibile. Il conflitto dunque è un potente creatore di identità. In questo senso il conflitto è utile anche ai genitori che hanno bisogno di ridefinire la propria identità, individuale e di coppia, al di là dei propri figli. A volte, infatti, la resistenza a riconoscere autonomia, a "lasciare andare" i figli, è dovuta al timore di doversi ridefinire, individualmente, e al dover ridefinirsi, quando la coppia ha resistito negli anni, come coppia.

ESITI DEL CONFLITTO

Dicevamo che il conflitto non ha necessariamente esiti negati (tutt'altro), anzi facilita la costruzione dell'identità e la maturazione psicosociale degli individui. Gli effetti del conflitto di solito non dipendono dalla natura del conflitto (ovvero dai perché dei conflitti) ma dalla qualità della relazione entro cui hanno luogo. Questo vale in ogni ambito della vita sociale. Non è l'assenza di conflitto a determinare il benessere. Anzi l'assenza totale di conflitto di solito segnala appiattimento, paura reciproca, rancori nascosti, immaturità. Molto raramente l'assenza totale di conflitto è indice di totale accordo. Chi può dire di essere sempre d'accordo con qualcuno? Quando non c'è conflitto (nel senso di visioni alternative) non c'è crescita nelle relazioni. Gli esiti del conflitto sono di vario tipo. Un esito possibile è la completa sottomissione alla autorità di qualcuno (uno cede ad un altro), un altro è il compromesso (tutti

concedono qualcosa agli altri). Spesso, quando le persone non riescono a trovare in sé la capacità di risolvere conflitti, si affidano alla mediazione di un terzo. Altre volte la strategia è il disimpegno, una vera e propria fuga dall'ambito conflittuale (quieto vivere) che di solito porta ad esplosioni di conflitto ancora più ampio in un secondo momento. Le ricerche di settore indicano come gli adolescenti preferiscano il compromesso come soluzione ai conflitti coi genitori mentre la sottomissione è ancora l'esito più frequente (soprattutto nella prima e media adolescenza). Apprendere l'arte del compromesso è qualcosa di possibile. Innanzitutto va detto che il compromesso si attua attraverso la concessione reciproca; tutti lasciano qualcosa ma tutti guadagnano qualcosa. E' proprio la sensazione piacevole di aver vinto tutti che fa sentire le persone bene e che permette di affrontare successivi conflitti senza eccessivi patemi. Ogni esito positivo ad un conflitto accresce le capacità di tutti di far fronte alle difficoltà della vita, aumenta la comprensione e l'accettazione reciproca, facilita la comunicazione ed aumenta l'intimità, l'interdipendenza e l'autostima. Ogni esito negativo porta a maggiori difficoltà. Il compromesso, però, spesso, nel significato corrente ha un sapore poco piacevole. Non si tratta di arrivare alla metà nella distanza tra persone (non significa ad esempio fare una settimana al mare ed una in montagna quando uno vuole andare al mare e l'altro in montagna) ma significa trovare quelle soluzioni intermedie che gratificano tutti sufficientemente (per tutti i quindici giorni continuando nell'esempio). Di solito è più facile trovare la semplice metà (o imporsi) ed infatti non tutte le persone imparano a gestire bene i conflitti. Le persone di solito sono più attratte dal risolvere il più in fretta possibile i conflitti perché sono vissuti come pericolosi; proprio per questo motivo si alimentano nuovi e più aspri conflitti. Se invece ci si dà il tempo necessario a trovare soluzioni nuove, anche creative, tutti hanno risultati più soddisfacenti. Ma per far questo bisogna non temere l'entrare in conflitto. Se si impara a stare nel conflitto, senza averne paura, si possono trovare soluzioni che aiutano la crescita di tutti. Anche dell'adolescente. L'adolescente imparerà nuove competenze sociali ed avrà la percezione che quando ragiona, esprime le sue ragioni alternative essendo ascoltato, gli altri si attivano per venirci incontro. Non semplicemente cedendo (ho vinto io) o restando fermi sulle proprie decisioni (ho perso io). Tutte le volte che qualcuno perde completamente (e quindi uno vince completamente) presto o tardi il conflitto tornerà a manifestarsi, in forme più aspre (quindi alla fine si perde tutti). Tutte le volte che ad un conflitto si trova una soluzione in cui tutti hanno vinto qualcosa, si gettano le fondamenta per rapporti solidi, caldi e supportivi. L'adolescente ha bisogno di trovare uno spazio di negoziazione nel quale gradualmente accederà alla propria autonomia ed identità. Il meccanismo, accennato la scorsa volta, del contenere-promuovere segnala l'instaurarsi di meccanismi di negoziazione che facilitano la crescita dell'adolescente verso l'età adulta. Passare gradualmente dal controllo diretto al "parenting" (la cura e supervisione descritta sopra) facilita il processo di individuazione. Del resto, col controllo diretto possiamo prolungare al massimo per un paio di anni la fase infantile dei nostri figli ma, probabilmente, a causa di questo avremo più difficoltà a divenire per loro un riferimento a cui tornare più avanti nella loro vita. E' meglio, quindi, aprire spazi di seria negoziazione coi nostri figli nei quali concedere autonomia e richiedere una matura presa di responsabilità ogniquale volta allentiamo le maglie. Potremo insegnare loro che ognuno ha diritto alla propria autodeterminazione ma che, contemporaneamente, ogni autonomia prevede precise prese di responsabilità.

.....

Termino questo contributo rifacendomi alla poesia di Gibrán consegnata la scorsa volta.

“Compito dei genitori è essere arcieri e lanciare i figli lontano. Perché le frecce viaggino sicure verso la vita, però, è necessario che esse siano fatte di metallo temprato e non tenero. Il conflitto moderato, inscritto in una relazione calda, attenta e supportiva, rappresenta una componente di quel fuoco, caldo, moderato e continuo in cui il metallo delle frecce si temprava.”

Gestione del conflitto

Come fronteggiare i conflitti interpersonali

Prima di analizzare le cause e le possibili strategie di fronteggiamento dei conflitti interpersonali, è utile distinguere concettualmente cosa si intende per “contrasto” e ciò che, invece, è individuabile più propriamente come “conflitto”.

Se la comunicazione consta di due elementi, inscindibili seppure distinguibili, ovvero di contenuto (ciò che si dice) e di relazione (come lo si dice), anche le problematiche connesse alla relazione tra le persone possono essere distinte in:

1. contrasti: “difetti” di comunicazione riconducibili alla dimensione di contenuto, ovvero divergenze di opinioni
1. conflitti: “difetti” di comunicazione afferenti alla dimensione della relazione. In queste situazioni, il contenuto della comunicazione passa in secondo piano poiché la relazione si sposta prevalentemente sulla relazione, dunque sul ‘come’ si sta comunicando e non tanto sul ‘cosa’ .

Così definiti, il contrasto e il conflitto, sono due concetti diversi non tanto dal punto di vista quantitativo, bensì qualitativo.

Un contrasto, se rimane sul piano del contenuto, rimane comunque un contrasto, forte o debole che sia, e come tale non si trasforma in conflitto e ciò vale anche per il conflitto.

Nel momento in cui ci troviamo di fronte ad una situazione relazionale critica è dunque importante saper, innanzitutto, distinguere su quale piano – contenuto/relazione - si sta sviluppando la problematica, ovvero se siamo di fronte ad un contrasto oppure ad un conflitto.

Questo ci consente di attuare le strategie più adeguate per cercare di “ristabilire” la situazione e riportarla all’interno di confini accettabili.

Una situazione conflittuale tra due persone può essere generata da diverse cause, ed in particolare dalla presenza di:

1. **Soggetti litigiosi:** persone che sul piano caratteriale, per propria indole, sono predisposte al conflitto, ovvero tendono a generare situazioni relazionali di tipo conflittuale, al di là del contenuto di comunicazione trasmesso
1. **Scarsità di risorse:** alcune situazioni di conflitto possono essere generate da una scarsità di risorse (es guerre civili delle popolazioni africane), ovvero da situazioni in cui una persona necessita di un qualsiasi tipo di risorsa che però

non gli viene data.

1. **Lotta di potere:** nella relazione tra due persone possono essere distinti due piani: piano verticale, quando tra le due persone c'è un rapporto gerarchico; piano orizzontale, quando le due persone sono legate da un rapporto paritario, non gerarchico. La disparità di piano diventa potenzialmente conflittuale quando genera una lotta di potere in cui uno intende prevaricare l'altro
1. **Invasione:** il conflitto può essere generato anche dall'invasione da parte dell'altro del proprio ambito spaziale, di ruolo professionale, ecc., ovvero quando si verifica un'invasione del proprio uovo prossemico e/o psicologico.
1. **Disconferma:** il conflitto interpersonale può essere generato anche da un atteggiamento di disconferma dell'altro, ovvero da un atteggiamento di indifferenza che significa la mancata riconoscenza dell'esistenza dell'altro
1. **Differenza di bilancio:** una situazione potenzialmente conflittuale può scaturire quando una persona presume di aver maturato un credito nei confronti dell'altro che però non gli viene restituito. (*Ad esempio: "con tutto quello che ho fatto io per te..."*) Questa situazione è particolarmente pericolosa perché le due persone possono avere due percezioni diverse rispetto alla propria posizione reciproca.

Date queste premesse, è importante sottolineare che il conflitto non può essere risolto, bensì gestito e trasformato in altro, andando ad incidere sulla relazione. A questo proposito si possono utilizzare alcune strategie:

1. **La metacomunicazione:** per riposizionare ad un livello di equilibrio i piani relazionali tra due soggetti, si può decidere di andare oltre al contenuto della comunicazione per spostare la conversazione sul problema di comunicazione insorto. Ovvero si travalica la situazione per parlare della situazione in sé.
1. **Disarmo unilaterale:** di fronte ad una persona "armata" si può reagire tentando di fargli "posare le armi" gettandole per primo, oppure facendo leva su un atteggiamento assertivo.
1. **Intervento di una terza persona:** alcune situazioni di conflitto possono richiedere, per essere gestite, l'intervento di un soggetto terzo che però per essere efficace deve possedere due caratteristiche: essere equidistante, ovvero mantenere una distanza orizzontale uguale tra le due persone in conflitto, ed essere super partes, ovvero mantenere un'uguale distanza verticale nei confronti delle due persone.
1. **Ristrutturazione:** di fronte ad un conflitto possono decidere di riprendere la relazione allo scopo di ristrutturarla su piani diversi e più positivi. Rivedo la mia opinione andando incontro a quella dell'altro, ristrutturo cambiando apparentemente la mia posizione allo scopo di sedare l'aggressività (Es. "Lei ha ragione, ma...")

Bibliografia

Scaglione Daniele , P. Vergnani **Manuale di sopravvivenza al conflitto** Amnesty International Bologna 2000

Come distinguere – e gestire – i conflitti risolvibili e quelli cronici, come superare i blocchi, come gestire i problemi comuni e coltivare la tenerezza e la stima... Dal Love Lab di Seattle i sette segreti delle coppie felici.

Secondo Gottman la riuscita di una coppia è sorprendentemente semplice. Le coppie felici non sono né più intelligenti, né più portate alla psicologia delle altre, ma nella loro vita quotidiana sono riuscite a stabilire una dinamica che impedisce ai pensieri e ai sentimenti negativi che esistono in ogni coppia di sommergere i pensieri e sentimenti positivi. In altre parole, secondo Gottman, sono **coppie emotivamente intelligenti**.

Che cos'è l'intelligenza emotiva? In breve, è la capacità di **essere consapevoli delle proprie emozioni**; più questa consapevolezza è presente, più si sarà in grado di capire gli altri e di intendersi con loro. L'intelligenza emotiva non ha alcun rapporto con l'intelligenza razionale, ed è la sola utile per la felicità nelle relazioni.

Secondo i dati ISTAT in Italia il numero delle separazioni e dei divorzi ha quasi raggiunto la metà del numero dei matrimoni: sono cifre clamorose che indicano **che stare insieme – e restarci – sta diventando sempre più improbabile**. A partire dal 1972 John Gottman e i suoi colleghi hanno incontrato migliaia di coppie, alcune volontarie, altre che avevano contattato il Love Lab per iniziare una terapia. Tutti gli incontri sono stati filmati, registrati e analizzati, e durante le conversazioni tra i partners sono stati misurati e registrati molti dei loro parametri fisiologici, per esempio il ritmo cardiaco, la traspirazione, la tensione arteriosa e alcune funzioni immunitarie. Le coppie sono state seguite periodicamente per anni dopo il primo incontro, e Gottman e la sua équipe hanno cercato di rintracciare gli elementi negativi ricorrenti per cercare di stabilire se e in quale misura è **possibile prevedere la riuscita o il fallimento di una relazione di coppia**.

Le sette regole d'oro di Gottman sono quindi il risultato di 27 anni di studi sistematici, di migliaia e migliaia di incontri e conversazioni con coppie di tutte le etnie, estrazioni sociali, confessioni religiose e livello culturale ed economico. Si tratta di consigli semplici da seguire quando tutto va bene per rinforzare la coppia, e quando le cose si mettono male per cercare di arginare la negatività e impedire l'escalation dei conflitti.

I primi indizi che la relazione sta soffrendo si manifestano nelle modalità di gestione dei litigi. Quando gli approcci sono brutali, colmi di rimproveri e di insulti, di disprezzo e mancanza di considerazione, il rapporto di coppia è fortemente compromesso. La situazione può essere ancora aggravata da un linguaggio corporeo che esprime indifferenza o sfida, e dal fallimento sistematico di qualunque tentativo di gentilezza o di riparazione. I partners si allontanano sempre di più, si parlano solo per ferirsi e del **passato comune** che in condizioni normali è un efficace **serbatoio di positività** non resta altro che delusione e qualche ricordo sbiadito e non più collocabile. Eppure, come dice Gottman, anche quando sembra che non ci sia più niente da salvare tranne l'intenzione di non distruggere tutto, **"non è finita finché non è finita"**.

Regola numero 1 - arricchire il menù della tenerezza

“Per quanto possa sembrare bizzarro, molte coppie finiscono per non prestare più attenzione ai dettagli che costituiscono l’essenza della vita in comune. Uno o entrambi

i partners finiscono per non avere la più vaga idea riguardo ai gusti, le avversioni, i timori, i sogni o le gioie dell’altro”. Conoscere i propri universi **reciproci** è un segno importante di considerazione per l’altro, ed è l’unico modo per costruire quello che Gottman chiama il menù della tenerezza. Questo vuol dire riservare una parte delle proprie capacità cognitive alla vita a due: ricordarsi gli eventi significativi della vita dell’altro, delle persone che popolano la sua esistenza affettiva e professionale, dei suoi complessi e delle sue ambizioni – in breve, significa conoscerlo. “Questa è solo la prima tappa – scrive Gottman – perché le coppie riuscite non si accontentano di conoscersi, ma utilizzano queste conoscenze per arricchire la relazione e per esprimere non solo la comprensione del partner ma anche la tenerezza e la stima”

Regola numero 2 – Coltivare la tenerezza e la stima reciproche

“La tenerezza e la stima sono due degli elementi più importanti di un amore a lungo termine. Anche se perfino nei ménages felici possono talvolta verificarsi liti esasperanti, i partners restano comunque convinti che il compagno meriti di essere onorato e rispettato. Quando questo sentimento è totalmente assente, la relazione non ha alcuna speranza di sopravvivere”. Ma quando questi due sentimenti sono in via di esaurimento, si possono rinforzare ricordando a se stessi quanto sono preziosi. Stima e tenerezza sono gli unici argini al dilagare del disprezzo nel rapporto, ed essere consci di quanto si prova di positivo per il partner riduce i rischi di trattarlo con superiorità durante una discussione.

Regola numero 3 – Avvicinarsi

Secondo Gottman “Hollywood ha deformato tremendamente le nostre idee dell’amore e di ciò che alimenta la passione. Nella vita reale, il rapporto si nutre di piccoli gesti banali: ogni volta che fate sapere al vostro partner che tenete a lui nella quotidianità, voi alimentate la fiamma. Le scene che preferisco al Love Lab sono esattamente quelle che Hollywood eliminerebbe in sala di montaggio”. Le piccole istantanee della vita quotidiana mantengono lo slancio alla coppia: leggere il giornale insieme, chiacchierare la mattina a colazione, sono questi tra mille altri i gesti condivisi miliardi di volte, forse banali, in realtà uniche prove di un contatto costante e **indistruttibile**. La vicinanza emotiva è anche una buona riserva di sicurezza nei tempi di crisi, proprio se o è costruita nei gesti routinari, nelle piccole attenzioni. Non serve a niente, secondo Gottman, la cena annuale a lume di candela nel grande ristorante, se si presenta come un’isola tra mesi di isolamento e silenzio. Meglio mantenere il contatto un giorno dopo l’altro che scappare in vacanza alle Bahamas, perché **“la vita a due è come una danza.** A volte vogliamo stare vicini al nostro

amore, a volte vogliamo staccarci per un po'. Lo spettro dei bisogni "normali" in materia è molto ampio – alcuni hanno bisogni più frequenti di complicità, altri sono più indipendenti. Una coppia può funzionare anche se i partners si collocano ai due estremi dello spettro, se solo sono in grado di capire le ragioni per le quali provano questi sentimenti, e sono capaci di rispettare le differenze".

Regola numero 4 – Lasciarsi influenzare dal partner

Secondo le ricerche di Gottman sembra che questo sia un problema tipicamente maschile, perché analizzando i dati **"siamo stati sorpresi dalla differenza tra i sessi**. Anche se le donne sono capaci di esprimere collera o altre emozioni negative verso il partner, raramente giocano al rilancio nella negatività. Per la maggior parte, le donne rispondono sullo stesso tono oppure cercano di calmare la situazione. Se un uomo dice "tu non mi ascolti!", la donna risponderà in generale: "scusa, ora ti ascolto". Ma il 65% degli uomini non userà né l'una, né l'altra di queste risposte. Le loro reazioni genereranno una escalation nella negatività, per esempio rispondendo: "OK, non ti sto ascoltando. E allora?", oppure "non ti ascolto perché non mi interessa", o peggio ancora "perché dovrei perdere il mio tempo?". Anche in epoca di uguaglianza tra i sessi, tra le dichiarazioni di intento e la realtà c'è un abisso. Molti uomini si definiscono addirittura femministi, e se interrogati sulla visione dei ruoli uomo/donna nella coppia si dichiareranno certamente a favore di una condivisione egualitaria del potere.

In teoria. Perché nella realtà, per uomini abituati da millenni al dominio, **imparare a cedere** non è compito facile. In almeno l'80% dei casi, secondo Gottman, è la donna a sollevare i problemi di coppia più spinosi, mentre gli uomini cercano con ogni mezzo di evitare la discussione. Imparare a condividere il potere significa anche dar retta all'altro, lasciarsi influenzare dal suo punto di vista, tenerlo in considerazione. Ed è l'unico modo per evitare incrostazioni di rancore, perché a nessuno piace avere la sensazione di non contare niente.

Regola numero 5 – Risolvere i problemi risolvibili

Il quinto principio di Gottman è basato sulla capacità di mettersi nei panni del partner e di ascoltarlo con attenzione, mostrando poi di aver compreso il suo punto di vista. Questi sono i gesti fondamentali:

1. **cominciare la discussione con calma**
1. **imparare a fare e ad accettare i tentativi di avvicinamento**
1. **rassicurare se stessi e il partner**
1. **promuovere i compromessi**
1. **essere tolleranti verso i difetti del partner**

In sostanza, Gottman scrive che dovremmo trattare il partner almeno con la stessa cortesia e attenzione che riserveremmo a un conoscente. Le liti frequenti e violente non rappresentano che il 40% delle cause di divorzio negli USA; molto più spesso le coppie si separano perché l'uomo e la donna si allontanano l'uno dall'altra fino a perdere completamente amicizia e complicità. Per evitare la delusione reciproca e le sue conseguenze è importante imparare a gestire correttamente i conflitti, e Gottman ricorda che **una lite si concluderà esattamente nello stesso tono con cui è cominciata.** Allora per litigare "bene", sarà sufficiente ricordare questi semplici punti:

lamentatevi, ma non incolpate l'altro

cominciate le vostre frasi con "io", invece che con "tu"

descrivete la situazione senza valutare o giudicare l'altro

siate chiari

siate gentili

siate diplomatici

non lasciate accumulare i rimproveri

Regola numero 6 – Superare i blocchi

I blocchi si riferiscono a problemi molto difficili da risolvere e che toccano aspirazioni, credenze, caratteristiche radicali delle persone, per esempio il dissenso tra volere e non volere figli, tra vita casalinga e un'intensa vita mondana, e così via. L'obiettivo non è in questo caso il risolvere il problema in sé, quanto piuttosto riuscire a spostarlo dal blocco al dialogo, trasformandolo in qualcosa di cui si possa finalmente parlare. Su divergenze di questa entità nemmeno Gottman ha una visione ottimistica, perché **"un conflitto bloccato resterà senza dubbio un problema cronico** nella vostra coppia, ma un giorno potrete parlarne senza troppo ferirvi a vicenda. Imparerete a convivere." L'invito è quindi a cercare le cause del blocco, sia che si tratti di un problema irrisorio, sia che si tratti invece del più serio di tutti. Perché in ogni caso le divergenze profonde nascono da una ferita causata alle aspirazioni più intime di uno dei partner o di entrambi – per esempio, spiega Gottman, il denaro rappresenta spesso un bisogno fortissimo di sicurezza affettiva, più che il mero potere di acquisto o una riserva di tranquillità economica. Di fronte ai problemi arrivati allo stallo il consiglio di Gottman non è quello di cedere, né di lasciar perdere: in generale, anzi, è meglio pretendere molto dalla propria relazione, piuttosto che troppo poco. Forse all'inizio i problemi si acuiranno invece che risolversi, ma la coppia ne guadagnerà comunque in **sincerità e verità**, e prima o poi riuscirà a trovare un modo di convivere anche con i limiti invalicabili.

Regola numero 7 – Andare nella stessa direzione

E' capitato a molte coppie che hanno frequentato il Love Lab di arrivare un giorno a chiedersi se il senso dell'unione era davvero tutto in quella ripetizione di gesti e di abitudini, e se forse il significato vero della parola coppia non era stato smarrito strada facendo. Questa sensazione è segno della mancanza "di un sentimento profondo di un significato, di un senso condiviso. La coppia non si esaurisce nell'educazione dei bambini, la condivisione dei compiti e le relazioni sessuali, ma possiede anche una dimensione spirituale legata alla creazione di una vita interiore vissuta a due – una "cultura della coppia" ricca di simboli e di riti, e anche all'apprezzare i ruoli e i fini che uniscono due persone e le conducono a comprendere che cosa significhi appartenere alla famiglia che si è diventati." Inoltre, "il nostro concetto del posto che occupiamo nel mondo è in gran parte fondato sui diversi ruoli che assumiamo – sposo, figlio, genitore, lavoratore. Dal punto di vista della coppia lo sguardo che portiamo sui nostri propri ruoli e su quelli del nostro compagno possono portare molta armonia, oppure suscitare tensione. La vostra relazione sarà tanto più profonda quanto più le vostre aspettative reciproche sono simili. Non si tratta qui di problemi apparentemente superficiali come decidere dove trascorrere le vacanze, ma dei vostri sentimenti profondi su ciò che vi aspettate da voi stessi e dal partner. Più i vostri punti di vista saranno convergenti sui grandi temi, più la vostra relazione sarà forte. E questo non significa che dovrete essere d'accordo su tutti gli aspetti filosofici o spirituali della vita, ma **che la vostra relazione dovrà essere complice** in tanti altri aspetti per poter neutralizzare le divergenze".

E infine, **le cinque ore magiche**: 10 minuti per salutarsi al mattino, 1.40 ore per chiacchierare alla fine della giornata, 35 minuti di coccole, due ore tutte per voi ogni settimana. Questo è il tempo minimo richiesto alla manutenzione della coppia, senza dimenticare l'ultima lezione di Gottman, che ci invita a ricordare che "qualche attimo consacrato ogni giorno alla vostra coppia farà bene alla vostra salute e gioverà alla vostra longevità molto di più di qualche ora trascorsa in palestra".

Non dare il partner per scontato

Come ti comporti con il tuo partner? Sei gentile, cortese e attento come lo saresti con una conoscenza casuale? Per moltissimi di noi, la risposta è no. Come è potuto succedere che la persona cui dedichi a stento qualche attenzione sia la stessa che una volta amavi e apprezzavi, e a cui dedicavi tutto te stesso? Quando una relazione raggiunge un punto in cui disattenzione e pretese sostituiscono gratitudine e apprezzamento, si entra in una zona pericolosa. Che fare? Comincia a considerare che le cose che il partner fa per te non sono proprio obbligatorie. Scrivi tutte le azioni che svolge per te ogni giorno, e poi chiediti per quante di queste dimostri mai il minimo apprezzamento o la tua gratitudine. Eppure, **basterebbe un semplice "grazie"**.

Non indovinare

Evita di indovinare quello che il tuo partner sta pensando e sentendo, perché potresti sbagliarti e finire (inutilmente) per litigare. Quante volte ci capita di trarre conclusioni sbagliate, e di scoprirlo dopo troppo tempo o solo per caso? A volte arriviamo ad attribuire al partner intenzioni, fantasie e desideri che sono falsi, o solo parzialmente veri: un partner distante potrebbe essere semplicemente triste o afflitto da problemi, e così via. **Allora non presumere, controlla!**

Non accusare

Come è facile dire "è tutta colpa tua". Senz'altro molto più facile che chiedersi se si ha qualche ruolo in una situazione insoddisfacente. Accusare non risolve i problemi, ma non solo, solitamente innesca una **reazione negativa** per cui alla prima accusa ne segue un'altra, e così via all'infinito. Le accuse impediscono di essere onesti e fondatezza di un'affermazione, e soprattutto di stare in tema: una tira l'altra, come le ciliegie, e in un attimo si passa da quello che si voleva dire ad accuse a tutto campo fermarsi a riflettere sulla realtà, sempre più offensive e sempre meno pertinenti.

Non ignorare i suoi messaggi

Non pensare di poter sempre capire le motivazioni più profonde del partner o le sfumature più sottili del suo comportamento. E' difficile essere obiettivi quando si è coinvolti in una relazione, e si fa leva, più che altro, sull'abitudine. Invece ascoltare è importantissimo: ascoltare come farebbe un amico, una persona che si occupa di noi, **cioè con attenzione e con amore**.

Non dire sì quando pensi no

A volte abbiamo qualche remora a esprimere le nostre vere opinioni al partner: temiamo che si irri o sia deluso da noi. Allora, invece di essere diretti e chiari rispetto a quanto pensiamo, finiamo per acconsentire a cose che poi non saremo disposti ad accettare, causando alla fine più guai e più discussioni di quanto sarebbe avvenuto se fossimo stati sinceri dall'inizio. Uno dei più grandi danni che un atteggiamento falsamente condiscendente apporta alla relazione di coppia consiste nel sottrarle **sincerità**; e una relazione insincera manca di intimità e di onestà, e in definitiva, di spessore. Dovremmo cercare di ricordare che le discussioni non necessariamente conducono alla rottura, ma anzi spesso servono ad avvicinare i partner ancora di più, creando un legame più stretto.

Non usare il silenzio come un'arma

Il silenzio può essere un'arma letale. E' ovviamente più facile affrontare una discussione non violenta nella quale almeno si è in grado di capire che cosa disturba l'altro, piuttosto che un silenzio glaciale nel quale si è costretti a tentare di indovinare in quante maniere il partner ci sta odiando. Allora, se non si vuole uccidere il

rapporto, è bene imparare a **esprimere il risentimento** in maniera tale da farlo ascoltare, capire e risolvere. Come si può imparare a dire tutte quelle cose che sono difficili da dire? E come si può imparare a farsi ascoltare? Con molta **pazienza** e con molta **sincerità**, partendo da affermazioni di rinforzo positivo (va tutto bene, ma...) e proseguendo sui propri punti con una certa fermezza. E stando al tema: **è inutile affrontare dieci questioni in una volta**, meglio concentrarsi su una sola e risolverla, che iniziare una guerra a tutto tondo oppure tacere e continuare a nutrire tonnellate di astio silenzioso.

Non dare in escandescenze

E' talmente banale che si potrebbe quasi evitare di dirlo, ma le relazioni migliori sono quelle in cui le interazioni tra i partner sono migliori. La qualità della vita di una coppia è data da molti elementi, ma il modo in cui due persone interagiscono ogni giorno è fondamentale: una coppia in cui si urla e ci si insulta facilmente e per ogni minima cosa è ben diversa da una in cui ci si parla, si discute e si litiga senza perdere rispetto per l'altro, e in cui gli scambi sono per la maggior parte gentili e amorevoli perché il piacere di stare insieme all'altro è forte e costante. Comunicare non basta: bisogna comunicare nel modo giusto.

Non minacciare

Anche la relazione più amorevole può degenerare in una lotta estenuante tra nemici. Non minacciare mai il tuo partner e non comportarti mai in maniera da spaventarlo, intimidirlo o tormentarlo. Se chiedessimo alle coppie i cui partner si tormentano a vicenda se veramente intendono ferirsi l'un l'altro, la risposta sarebbe probabilmente negativa. Si può arrivare a **comportamenti estremi** quando si è tentato per troppo tempo di affrontare l'altro in modi civili senza ottenere alcun risultato, perché l'impotenza rende cattivi e in mancanza di risultati, spinge a ferire.

Non sminuire il partner

Questo è uno dei più grandi torti che possiamo fare a un essere umano: sminuire le sue vittorie, le sue capacità, le sue amicizie, le sue conquiste, le sue sofferenze... non prendere mai sul serio un'altra persona è una forma particolare e sottile di crudeltà mentale ed è un pessimo segno riguardo a chi è incapace di misurarsi con gli altri da pari a pari. Nel pieno della rabbia ognuno di noi è capace di pensare, e poi di dire, cose cattivissime; da alcune di queste si può tornare indietro, ma se **l'umiliazione** che abbiamo provocato nell'altro è troppo forte, il rapporto può essere compromesso. Oltretutto, raramente in questo modo si arriva alla soluzione di un eventuale **conflitto**, perché l'altro sarà tentato di negare, oppure di rispondere per le rime.

Non cercare alleanze esterne

Quando le cose non vanno bene tra due persone, aggiungere alleati è inutile e deleterio. Se siete arrivati a un punto morto, se vi rimproverate continuamente le stesse cose e la situazione non cambia mai, l'introduzione di altre persone nello scenario non renderà la situazione più semplice o più gestibile. **Lasciate il mondo fuori dalla porta:** siete adulti e responsabili, voi soli sapete se c'è ancora qualcosa da salvare o se è troppo tardi. Se continuate a girare in tondo ma vorreste davvero provare a far tornare tutto come – o meglio – di prima, cercate un aiuto professionale, cioè una persona esterna alla vostra coppia e alla vostra storia che non "tenga" né per voi, né per il vostro partner.