

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

QUANDO LA COPPIA... SCOPPIA

Redazione · Wednesday, June 13th, 2012

“Litighiamo continuamente... non andiamo più d'accordo su nulla”. È molto frequente che una coppia manifesti questo tipo di disagio.

Incominciamo con il dire che non è vero che una buona coppia non litiga. Il conflitto caratterizza tutte le relazioni umane, è l'efficacia con cui questo viene gestito e risolto che rende giustizia della qualità di una relazione.

Un conflitto ben gestito prevede che esso sia aperto, si possa parlare senza temere le reazioni dell'altro, deve avere una durata e deve vertere su tematiche limitate, non deve condurre a un'escalation ovvero al crescere della conflittualità e dell'irrigidirsi delle posizioni delle due “parti contendenti” e deve riguardare aspetti di contenuto piuttosto che di relazione.

Con questo intendo che la discussione è un utile momento di crescita se è costruttiva, se riguarda quanto entrambi fanno e possono fare per l'altro, piuttosto che criticare quello che l'altro è nei miei confronti.

Per questo motivo è chiaro a tutti che è più costruttivo, per esempio, dire “vorrei tu mi aiutassi di più nella gestione della casa ... dei figli ... del lavoro ...” piuttosto che dire “sei egoista, pensi solo a quello che fa comodo a te, il resto non esiste”. Per inciso: “pensi solo a quello che fa comodo a te”... è incredibile quanto uso si faccia della generalizzazione durante i litigi (fai “solo”, non fai “mai”, non hai “mai”...) benché l'effetto più probabile sia l'inasprimento dello scontro!

Nondimeno se due partner lamentano di litigare, accade non tanto perché questa è la modalità che ha sempre rappresentato questa coppia (anche se ciò accade), quanto che il conflitto è mutato sostanzialmente in due direzioni: o in un aumento di frequenza (accade più spesso di prima) o in un aumento di intensità per cui lo scontro verbale è diventato più sostenuto oppure da verbale è divenuto fisico.

In questo caso il problema non è tanto il litigio, quanto il fatto che ciò può essere segnale di una difficoltà nella relazione di coppia.

Non è infrequente che si inneschi una spirale di eventi di questo tipo: che il conflitto sia segnale di una perturbazione del naturale stato di armonia e che ciò desti una preoccupazione avvertita in modo differente dai due partner. Poiché ognuno sente di lavorare, a suo modo, per ritrovare la perduta armonia, sia metterà in atto le azioni necessarie a tale scopo, sia riterrà l'altro responsabile di non fare a sua volta abbastanza o al limite di un vero e proprio boicottaggio.

Allora è inevitabile ritenere che l'altro deve comprendere il mio malessere e collaborare attivamente con i miei tentativi di migliorare la situazione.

Chiaramente ognuno dei due partner muove il proprio malessere, in cui non si sente compreso dall'altro, e le proprie azioni per raggiungere la situazione di equilibrio perduta, spesso in netto contrasto con quelle dell'altro, sentite irrazionali, rigide, al limite crudeli...

Dato che gli obiettivi di coppia sono perseguibili se e solo se il partner partecipa concretamente e

in modo coordinato, di fronte alla situazione precedentemente descritta ci si “blocca”.

Ma è opportuno ricordarlo: per il raggiungimento di uno scopo comune, ciascuno dipende dall'altro e questo vale dallo stare bene insieme a tutte le tappe evolutive proprie di una relazione di coppia.

È come se dovessimo trascinare una cassa molto pesante, legata con due corde, una a destra e l'altra a sinistra. Per portarla esattamente dove vogliamo dobbiamo tirare nello stesso momento, nella stessa direzione e con uno sforzo coordinato, altrimenti la nostra fatica sarà inutile e la cassa resterà più o meno nella stessa posizione (oppure le corde si romperanno!).

Quando il conflitto varca il limite per essere ben gestito è difficile che si riconosca, nell'immediato, la propria responsabilità, quanto l'irrazionale dell'altro che “tira dalla parte sbagliata”.

Il mio parere è che nelle circostanze “critiche” ognuno sappia bene cosa dovrebbe fare per mantenere il conflitto entro i limiti, quali siano le caratteristiche di un confronto ben gestito, cosa significhi essere assertivi piuttosto che aggressivi. È che nonostante gli sforzi, non si riesce a fare in modo che ciò accada, magari s'incolpa l'altro per ciò, ma in definitiva ogni scontro allontana sempre di più dalla soluzione.

In queste circostanze non è tanto utile ricordare quali siano i modi migliori per gestire il conflitto, quanto che ognuno riconosca la propria responsabilità nel mantenerlo oltre i limiti.

Va inoltre considerato che spesso, quando i litigi “prendono il largo”, da tempo si vive un'ampia insoddisfazione, che magari è rimasta silente, in attesa che l'altro si accorgesse e cambiasse.

Discutere è allora un segnale di allarme che parte da lontano.

Nonostante ciò è bene sottolineare come alcune manovre, molto frequentemente utilizzate, tendano a rendere difficile il superamento del conflitto.

La presenza di queste azioni è opportuno venga considerata, sia perché ostacola la crescita comune sia perché può essere indice di un malessere che merita di essere affrontato. Vorrei, a partire dalla prossima rubrica, mettere in evidenza due particolari classi di comportamenti molto frequenti nei conflitti di coppia e il cui utilizzo è spesso dannoso.

In particolare mi riferisco a tutte quelle manovre atte a esercitare un potere sull'altro e, nello specifico vorrei soffermarmi su quei comportamenti che mirano a fare sentire in colpa il partner.

Un'ultima annotazione: ci si è accorti di litigare più di prima, le discussioni prendono il largo e ci si è per ciò spaventati. È un passo importante. Credo che posto questo primo momento di auto monitoraggio (ci sono le premesse per cui si passi il limite), è altrettanto utile mettere in atto manovre protettive, che spesso non vanno nella direzione di chiarire tutto e subito, quanto di limitare, per il bene comune, possibili escalation. Potrebbe non avere molto senso esasperare una battaglia che rischia di restare senza vincitori, quanto ritenere utile una tregua. Approfondiremo, nel frattempo vi invito a scrivermi per qualsiasi domanda o commento.

Stefano Landoni

Psicologo Psicoterapeuta

info@studio-landoni.it

www.studio-landoni.it

This entry was posted on Wednesday, June 13th, 2012 at 2:16 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

