


aggredendo a sua volta, o eviterà di discutere cambiando discorso. Questi atteggiamenti rappresentano modalità negative che rendono distruttivo il conflitto perché non si cerca di risolverlo e, se si ripetono, portano a un allontanamento tra i partners.

Al contrario **può essere utile**, invece di puntare il dito, **parlare in prima persona**: «*Mi spiace che non ci siamo capiti. Mi piacerebbe che ci prendessimo del tempo per noi, per parlarci con calma*».

In tal modo, si manifesta il desiderio di "momenti speciali" che riflettono l'importanza che si attribuisce al rapporto di coppia e la fiducia che insieme si possa trovare una soluzione al momento di difficoltà.

 **Non esagerare.** È importante non esagerare il **conflitto**, né accrescere la tensione volendo sempre parlarne subito. Se è vero che **è bene affrontarlo**, in linea di massima, è altrettanto vero che occorre farlo **nei momenti opportuni**, che talvolta conviene attendere, rimandare e che non è necessario trasformare ogni piccola divergenza in un contrasto da risolvere a tutti i costi.

**La coppia si arricchisce attraverso la diversità** quando sa coglierla non come ostacolo ma **come complementarità** (= completamento) e **contributo positivo**. **educare**



*Insieme, per una soluzione nei momenti difficili.*

da: *dimensioni nuove*, rivista mensile, Elledici, articolo di MARIA POETTO  
Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano



da: *dimensioni nuove*

COME FAVORIRE UNA SOLUZIONE COSTRUTTIVA NEI CONTRASTI...

Affrontare  
il conflitto

... UNA BUONA OCCASIONE  
PER COMPRENDERCI E PROGREDIRE  
QUANDO C'È ARIA DI TEMPESTA

**D**OPO la fase idilliaca del fidanzamento, dove il partner è Ok, noi siamo Ok e tutto va benissimo, ogni coppia, “tornando sulla terra”, incontra sul suo cammino qualche motivo di conflitto.

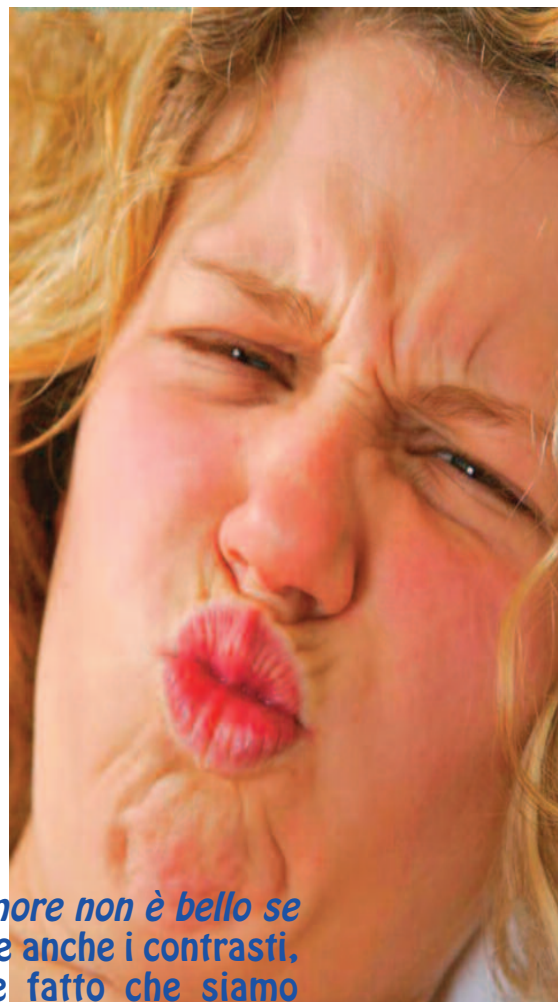
Può essere perché il partner ha preso una decisione che riguarda entrambi senza consultare l'altro (esempio: uscire alla sera con gli amici) o perché il suo comportamento diverge da abitudini, stile, aspettative e a volte dai valori dell'altro.

In ogni caso, nella coppia c'è aria di tempesta e quando si passa alla vita in comune queste perturbazioni meteorologiche si presentano con maggior frequenza.

**Il conflitto, in sé, non è negativo**, non minaccia il rapporto di coppia **se lo si sa affrontare in modo costruttivo**.

**Il conflitto è un'esplosione di energia. Essa svela i nostri desideri reconditi (= lontani e nascosti), le nostre aspirazioni segrete, le nostre mète inconfessate.**

**Per questo può diventare un'occasione per comprenderci e progredire nella conoscenza di noi stessi.**




**Il detto popolare: «L'amore non è bello se non è litigare» indica che anche i contrasti, inevitabili per il semplice fatto che siamo diversi, possono “dare colore” alla relazione.**

**VEDIAMO ALLORA  
COME FAVORIRE  
UNA SOLUZIONE  
COSTRUTTIVA  
DEL CONFLITTO:**

 **Scavarsi dentro.** Occorre anzitutto **capacità di dialogo**, con le caratteristiche dell'ascolto, dell'empatia (= comunicazione affettiva) **e del rispetto**.

In una situazione di conflitto può essere utile, prima di parlare con l'altro, ascoltare anche se stessi, mettersi in discussione per valutare ciò che dipende dalla propria persona e se la risposta emotiva è adeguata o meno alla situazione.

*Esempio: Fulvia, confrontandosi con un'amica, ha compreso di esagerare nel sentirsi infastidita dall'atteggiamento di Ferdinando e di contribuire con la preoccupazione per gli esami alla tensione momentanea tra loro.*

 **Negoziare.** È importante, inoltre, la capacità di negoziazione, il **cercare cioè un punto d'incontro “a metà strada”**, dove ciascuno, se da una parte rinuncia a qualcosa, dall'altra ottiene qualcos'altro, o nella stessa situazione o in situazioni alternative.

Tale contrattazione non è tanto nella logica del baratto, del *io ti do affinché tu mi dia*, ma piuttosto è frutto del riconoscimento del valore di entrambi, per cui si cerca un accordo comune che esprima la dignità di ciascuno e il desiderio di una soddisfazione reciproca, la ricerca del bene sia personale che dell'altro.

 **Contenere.** È necessario **mantenere il conflitto** nel suo contesto e ambito (= limitato alle cause del conflitto stesso) specifico, **senza che dilaghi in generalizzazioni e diventi occasione di giudizio o accuse**.

Dire: «Sei sempre il solito, non ascolti mai quando parlo. Sei proprio come tuo padre», l'altro passerà alla controffensiva