

Comprendere i momenti di scontro per capire le fonti del conflitto relazionale.

la rabbia che non consentono di trovare un accordo; **se la rabbia fa da filtro nella situazione**, potrebbe impedire di trovare un'intesa **facendoci arroccare in posizioni più rigide**.

Se la coppia risulta divisa su alcuni aspetti, dopo la crisi è importante che si abbia la possibilità di parlarne, **il tacere non fa altro che contribuire ad allontanare i partners**.

Gestire la conflittualità a volte con umorismo, con piccoli gesti che confermano il sentimento verso l'altro, permette di rientrare in armonia e non produce schemi relazionali disfunzionali che pongono in una sfida continua la sintonia nella coppia.

Nei momenti di scontro. La teoria dell'attaccamento come chiave di lettura può aiutarci a **comprendere meglio i momenti di scontro, permette di capire** le fonti della natura del conflitto relazionale e **le differenze nella gestione di quest'ultimo**.

Spesso la natura dei conflitti è associata a problematiche individuali come insicurezza e abbandono, ad esempio le persone molto ansiose tenderanno ad essere più coercitive (= che hanno forza di costringere) arrivando spesso nella relazione alle cose che maggiormente temono, mettendo in atto una specie di "profezia che si auto-avvera".

In sintesi, un piccolo vademecum **per superare il conflitto** potrebbe essere:

- ♥ mentalizzare la crisi come occasione di confronto;
- ♥ puntare sulla cooperazione;
- ♥ fare attenzione al filtro della rabbia che tende ad irrigidire le posizioni;
- ♥ no al muro del silenzio;
- ♥ far capire: «*Sono arrabbiato ma ti voglio bene*».

L'attaccamento quindi, costituisce parte integrante del legame di coppia e contribuisce all'instaurarsi di un legame duraturo nel tempo. **educare**

da: *Dimensione Nuove*, Rivista Elledici - rubrica *A Come Amore*
articolo di DELIA PIAZZESE (psicologa, psicoterapeuta)



SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

SCHEDA

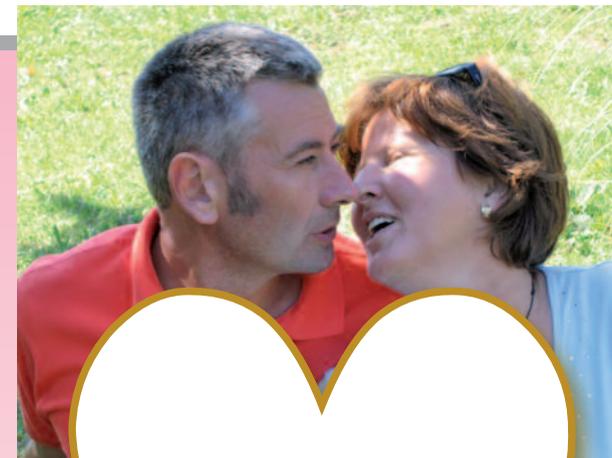
36

ROSA

serie
EDUCARE IL RAPPORTO DI COPPIA CON LA COPPIA

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com

SAPER
VIVERE
I CONFLITTI
DI COPPIA



archivio edv

La crisi della COPPIA...

... E SE FOSSE ANCHE
UNA RISORSA?

Amatevi l'un l'altro, ma **non trasformate l'amore in schiavitù**: piuttosto vi sia tra le rive delle vostre anime un moto di mare. (Kahlil Gibran)

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB.
Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

La teoria dell'attaccamento di John Bowlby è risultata interessante per **capire le relazioni affettive**, comprendere il mantenimento **e le difficoltà dei legami amorosi**.

Secondo questa teoria le persone tendono a instaurare dei legami con altri individui così come capita nella relazione tra bambino e genitore. Quando i membri di una coppia iniziano ad essere un supporto emozionale l'uno per l'altro, cominciano a sviluppare legami di attaccamento, **in queste relazioni intime l'altro viene visto come "base sicura"**.

L'armonia di coppia. Spesso la conflittualità nella coppia viene considerata un impasse (= intoppo, grave difficoltà) per lo sviluppo della crescita della coppia stessa. A volte subentrano rivendicazioni reciproche che non permettono un'apertura dei singoli individui creando delle fratture che possono sembrare insanabili.

L'armonia di coppia si caratterizza per diversi aspetti della relazione:

- ✓ la sintonia,
- ✓ il confronto,
- ✓ la condivisione,
- ✓ e da una modalità comunicativa che caratterizza la coppia fin dall'inizio della loro conoscenza.

Saper vivere i conflitti di coppia. All'interno di quest'armonia c'è anche il saper vivere i conflitti di coppia. La conflittualità può avere conseguenze sull'equilibrio psicologico dei due individui.

- ✓ Si può vivere una **conflittualità costruttiva**, se si produce una ristrutturazione funzionale della coppia **dove il dialogo diventa uno strumento per arrivare ad un nuovo equilibrio**.

Al contrario,

- ✓ si potrebbe parlare di una **conflittualità distruttiva** nel caso **in cui lo scontro porti ad una chiusura e ad una dissoluzione della coppia**.

In un rapporto di coppia si può vivere una conflittualità costruttiva e al contrario si può parlare di una conflittualità distruttiva nel caso in cui lo scontro porti ad una dissoluzione della coppia.

La conflittualità nella coppia non sempre rappresenta un momento di rottura definitiva, talvolta può esprimere un rinnovamento o un cambiamento rispetto a degli equilibri preesistenti che con il tempo sono venuti meno.

Se la conflittualità poggia anche sulle capacità relazionali dei singoli, non è detto che certi momenti non possano assumere anche una valenza creativa rispetto a un'eventuale trasformazione della coppia stessa.

- ✓ Spesso **nella prima fase di conoscenza**, la cosiddetta fase dell'innamoramento, **si dà poca considerazione alle divergenze di coppia** e si pensa che tutto sommato non valga la pena discutere per delle frivolezze **propendendo per il quieto vivere**.

- ✓ Con il passare del tempo e **approfondendo la conoscenza del partner**, si tende a dare per scontate alcune cose: **è in questo momento che diventa importante capire come gestire le divergenze**. Queste ultime rappresentano una diversità di opinione o di bisogni.

La crisi subentra quando non si riesce ad individuare un punto di incontro fra desideri diversi e ognuno nella coppia pretende di imporre la sua idea.

Alla ricerca di un compromesso. Se considerassimo la crisi di coppia non solo con un'accezione (= significato) negativa, ma come **un'occasione di confronto con l'altro in quanto diverso da me**, il termine assumerebbe subito una valenza diversa. Nella coppia il conflitto implica la ricerca di un compromesso che aiuti le esigenze di entrambi i partners. Riuscire a mettersi in quest'ottica in cui ognuno tenta di contribuire **dando qualcosa all'altro consente di non trovarsi nella posizione di vincitori o vinti**. Spesso nel conflitto subentrano emozioni come



archivio edv



archivio edv

Col tempo diventa importante capire come gestire le divergenze col partner.