

Home > Al servizio della famiglia >

Il conflitto in famiglia, ecco come superarlo

Imparare a “disinnescare” per vivere le relazioni in modo gratificante, anche nella crisi. Le strategie di comunicazione e la filosofia del “vincere insieme”

Di Centro La Famiglia pubblicato il 9 Aprile 2021



In questo periodo di pandemia nelle famiglie si sono generati, spesso, numerosi conflitti. Come conseguenza della costrizione a vivere insieme 24 ore su 24, l’armonia tra le coppie è diminuita; ci sono state relazioni in crisi. Nella convivenza obbligata, si sono acuiti i litigi familiari. In restrizioni e in assenza di tenerezza (gli abbracci mancano a tutti), sono aumentate le impulsività, ad esempio c’è stato un aumento dei disturbi alimentari, come l’obesità, e l’abuso di alcool. Sono cresciute la rabbia e la frustrazione.

In ogni famiglia c’è un lessico familiare e ci sono sentimenti concessi e altri no; se per esempio, la rabbia non ha il permesso di essere verbalizzata e la persona non è presa sul serio nel suo disagio, la rabbia va in escalation e aumenta. Il conflitto è

dato dall'emergere della rabbia, che può essere espressa sia in forma attiva che in forma passiva. E chi sono le persone più vicine su cui di solito si riversano queste emozioni? Chi fa la funzione del "punchingball"? Di solito chi ci è più caro, colui con il quale so che, anche dopo averci litigato, la relazione comunque non si spezza o interrompe. Certamente, ma il fatto è che l'atmosfera che si viene a creare non è certo piacevole e allora ci si stanca di rivivere le stesse dinamiche relazionali.

Alcune persone, invece, si trovano a dover scegliere fra il negare se stessi per mantenere la relazione o rischiare la relazione stessa. Il conflitto spesso resta nascosto perché lo si immagina irrisolvibile, perché investe temi troppo dolorosi, o perché si teme che possa mettere a rischio il rapporto; meno spesso lo si coglie come occasione di crescita, di sviluppo e di cambiamento in quanto porta l'individuo a mettersi in discussione. Spesso prevalgono dei meccanismi di difesa per evitare il conflitto. Nella rinuncia c'è sottomissione; nella fuga si abbandona la situazione; nella lotta si aggredisce; nella passività si genera il silenzio; nella negazione si nega il problema.

Esistono delle "strategie errate" che solitamente si mettono in scena per risolvere il conflitto, mentre si potrebbe imparare a "disinnescare", per vivere le relazioni in modo gratificante. Gli errori più comuni che le coppie commettono sono porre degli aut/aut, o bianco o nero, in cui non si vedono le sfumature; l'esagerare dando un peso sproporzionato all'accaduto; l'etichettare utilizzando la regola del "sempre" e del "mai" (Sei "sempre" il solito. Non mi aiuti "mai"); il personalizzare, assumendosi la responsabilità di cose che non ci appartengono; il non dare risalto a ciò che è positivo cogliendo solo il negativo dell'altro; il rimanere fermi sui propri schemi.

Ma litigare senza ferirsi è possibile? Così come esistono diverse strategie errate di gestione dei conflitti, ne esistono per fortuna di buone ed efficaci. Come si può vedere da questi meccanismi:

efficaci. Come si può uscire da questi meccanismi, nel rispetto di noi stessi e degli altri? È importante definire i propri bisogni e verbalizzarli, sperimentando il rispetto e l'ascolto empatico reciproco. Attraverso l'auto-osservazione e la consapevolezza delle nostre dinamiche, possiamo iniziare ad armonizzare le nostre relazioni. È importante l'esplorazione delle emozioni che sottendono la rabbia nascondendo spesso la paura e il dolore, che a loro volta derivano dalla frustrazione dei bisogni. Riguardo alla paura in questo periodo storico, è difficile gestire l'angoscia di morte, e riguardo al dolore, è triste e doloroso il bollettino giornaliero dei morti da Covid-19. Sono sentimenti faticosi da riconoscere, ammettere ed elaborare.

L'auto-osservazione permette di individuare le frequenti discrepanze tra le aspettative, i desideri e le risposte ottenute dall'ambiente ed è possibile mettere in luce la ripetitività dei comportamenti negli episodi relazionali che accadono. A livello inconsapevole si ha talmente paura di ciò che non si conosce che si finisce per attuare la stessa modalità comportamentale, anche se disfunzionale, perché si ha già consapevolezza delle conseguenze. Allo stesso tempo è molto difficile cambiare atteggiamento. La conoscenza di sé aiuta a esplorare le proprie emozioni, a definire i propri bisogni e anche a collocarli temporalmente, ovvero a ridimensionarli stando nel presente.

Per “disinnescare” è utile la comunicazione caratterizzata dal parlare in prima persona, imparare a dire “io penso...”, “io desidero...” “io temo...” e quindi non generalizzare, esternando le proprie emozioni e i propri bisogni nel rispetto dell'altro: non accusare permette di non cadere nei conflitti perché rispettandosi si rispetta l'altro, che non si sentirà accusato. Si potrebbe passare da “Mi fai arrabbiare perché tu...” a iniziare la frase con “Quando è successo...mi sono sentito arrabbiato perché io... e ho bisogno che tu ...”.

Thomas Gordon propone di gestire e risolvere efficacemente i conflitti con la filosofia del “vincere insieme”. Gordon suggerisce di definire il problema in termini di bisogni, senza accuse o giudizi. Questo serve a passare a una fase creativa di condivisione per escogitare le possibili soluzioni. Si tratta quindi di valutare insieme, con sincerità, le alternative proposte, scegliendo la via

accettabile per entrambi per poi passare all’azione risolutiva. Così si crea un clima più disteso, in cui la fiducia cresce e la relazione migliora. Si diventa un ascoltatore più attento e ricettivo, con uno stile comunicativo non passivo né aggressivo ma assertivo, che permette alla persona di affermare i suoi diritti e le sue aspettative respingendo le richieste irrealistiche. Si impara a non disturbare l’ascolto, manifestando con fermezza ma delicatezza i propri sentimenti e desideri, tenendo conto di quelli altrui e pronti a dare e ricevere suggerimenti.

Ci si può chiedere: “Cosa posso fare di diverso per essere parte attiva di un cambiamento, senza pretese?”. Imparare a chiedere può essere difficile per paura che l’altro ci neghi il bisogno, ma potrebbe rappresentare un’opportunità perché tentando si potrebbe anche ricevere una risposta positiva e affermativa. Occorre uscire dal pensiero magico rappresentato dalla frase: “Se mi ami sai cosa dirmi e dovresti sapere cosa fare” e formulare, invece, richieste specifiche e concrete senza pretendere.

Imparare a litigare “bene” è una grande risorsa. Occorre non fuggire e non rimandare i chiarimenti, illudendosi che il tempo risolva i conflitti senza doverli affrontare; trovare invece uno spazio e un tempo adeguato per definire bene su cosa si stia discutendo, evitando litigi generici che possono diventare esasperanti e distruttivi, cercare di mantenere un tono civile controllando gli atteggiamenti senza cadere nella violenza. Uno schiaffo, una spinta, un maltrattamento sono intollerabili. Inoltre sarà importante non

coinvolgere terze persone, soprattutto suoceri, parenti, amici o figli. Non è giusto cercare alleati per indebolire l'altro, perché questo irrita e peggiora le situazioni. Non è giusto obbligare qualcuno a parteggiare o lasciarlo intromettere in una discussione che deve essere a due.

Per litigare senza ferirsi bisogna evitare l'ironia e il sarcasmo, che mortificano e sminuiscono l'altro. Piuttosto si cercherà di restare fisicamente vicini. Per quanto risulti difficile, la vicinanza, e un piccolo segno di affetto, aiutano a spiegarsi meglio, un gesto può fare molto più di tante parole. Rappresenta l'intenzione di incontrarsi pronunciando anche parole gentili e significative come "Per favore" "Grazie", "Scusa", "Ti voglio bene", che possano sostituire le pretese, i rimproveri, le critiche e le osservazioni: la relazione ne gioverà.

Infine, una buona dose di umorismo e auto-ironia è una grande risorsa. Nel litigio l'umorismo ha un effetto rilassante e riesce a sdrammatizzare le situazioni più difficili e le più banali ponendo l'attenzione a quali siano i veri motivi dello scontro e infine, semplicemente, ammettere "Mi manchi", esprimendo tenerezza, amore e tornando a essere vicini e intimi. Tutto ciò che questo difficile periodo di pandemia sembra aver tolto.

(Sara Capriolo, psicologa e consulente della coppia e della famiglia)

9 aprile 2021

