

20.10.14

Coppia: nelle divisioni servono strumenti e impegno

Alcuni metodi costruttivi per passare dai "semi negativi" a quelli "positivi"

di Pino De Sario*

«Sei un incapace!», «sei un furbo!», «sei strana!»: chi sta discutendo? Una coppia che sta infrangendo tutte le regole della buona comunicazione. Come uscirne? Non è facile perché la negatività induce un sentimento di offesa, innalza le difese e di conseguenza mette i partners in una trappola. Un po' tutti abbiamo provato la vita di coppia e nonostante agli amici fuori si mostri il lato buono, tra le nostre mura non è così tutto rose e fiori. La condizione di una coppia classica è il luogo della positività e della pace dei sensi, ma anche un terreno di negatività, in particolare di conflitti e malessere.

Le complicazioni

Elena e Alberto convivono da nove anni, hanno attività appaganti che però spesso li portano in città diverse. Possono contare su una buona dose di affiatamento e di solidità, ma a volte intorno alle piccole cose crollano quasi inevitabilmente, è il caso di una sera intorno ad un futile problema, la gestione del dentifricio:

- Elena: «spremi sempre il tubetto dall'alto, quante volte te l'ho detto!»

- Alberto: «pensa alla salute, dai...»

- Elena: «sei il solito...mhm fammi stare zitta!»

- Alberto: «e tu sei esagerata come sempre»

- Elena: «ma se non sai neanche piegarti un paio di pantaloni, io sono stupida che mi aspetto che spremi bene il dentifricio, siamo proprio alla follia...!»

- Alberto: «alla follia ci sarai tu, io vado a farmi un piatto di spaghetti»

E il gioco del battibecco partito dal dentifricio strizzato dal basso, dall'alto, chiuso o aperto continua e si può anche inasprire, notiamo in questo episodio critiche distruttive da una parte perché generiche e assolute e forme difensive di alleggerimento inopportune dall'altra.

Studi hanno evidenziato che i conflitti nelle relazioni profonde assumono tre predominanze: disaccordi specifici su particolari argomenti; discussioni sul modo di accostare i problemi e cercarne soluzioni; relazioni insoddisfacenti in cui il conflitto diventa una modalità fissa della coppia. I conflitti nelle coppie sono invece affrontati solitamente in tre maniere: evitando il conflitto; la risoluzione attraverso l'attacco al partner; la risoluzione tramite il compromesso.

Gli strumenti che facilitano

Come abbiamo già visto nelle puntate precedenti qui ci può aiutare la critica costruttiva. La *critica costruttiva* può incanalare le scariche aggressive e gli insulti, che di loro non danno nessuna informazione e inducono solamente alla rappresaglia. Chi fa la critica cerca di evitare di lamentarsi genericamente e si concentra su una critica mirata al partner, evita di aprire una voragine nel problema, indica una proposta per la prossima volta. Esempio, Elena: «noto che hai l'abitudine di spremere il dentifricio dall'alto, mi è scomodo, puoi spremerlo dal basso per favore?», oppure Alberto un altro giorno, sul parcheggio sbagliato della macchina da parte di Elena: «sono tre volte in questi giorni che lasci l'auto storta e troppo sporgente sulla strada, cerca di metterla dritta e ben dentro, possibile?»

La critica costruttiva è mirare il problema con i fatti (non con le opinioni) e offrire piccoli passi di soluzione. Non è per niente facile applicarla, bensì alcune volte possiamo provarla. Ma i conflitti non si possono di certo prevenire tutti, loro scattano e non ce ne accorgiamo nemmeno, per via del cosiddetto cervello emotivo che essendo già agitato di suo ci imprime il senso dell'irritazione o della paura anche quando non ce ne sono le condizioni: è un cervello che ha un'allerta naturale, fisiologico.

Ecco allora che il secondo buon metodo è quello della riparazione, a conflitto scattato, prendendo un congruo spazio di ore o anche di giorni, possiamo impegnarci a riparare. Il *terzo tempo* è proprio lo strumento adatto per ricucire. È il ritorno alla relazione, la ripresa dello scambio interpersonale dopo il blocco che ne aveva paralizzate le comunicazioni e ne aveva elevate le barricate. Istruzioni per l'uso del terzo tempo nella gestione del conflitto:

- prendere tempo, in un contrasto minore per tornare allo scambio servono magari tre ore, mentre per uno sgarbo più distruttivo servono una o due giornate;
- ritorno alla comunicazione, più possibile in modo riflessivo, in cui cerchiamo di prenderci le nostre responsabilità e non insistere troppo su quelle dell'altro;
- comunicazione di riparazione, che mira a riformulare un nuovo accordo e una nuova soluzione per i giorni a seguire.

Se il conflitto si infiamma è meglio fermarsi lì. Occorre quindi far passare l'acqua sotto i ponti, metafora del far rifluire la corrente del fare quotidiano. È cosa buona non insistere o infierire, fermandosi. Nel fermo possiamo andare a fare un giro chiarificatore, fare proprio quattro passi all'aria aperta, oppure mettersi quieti e provare a ritrovare il centro azionando con semplicità il proprio respiro, inspirando ed espirando alcune volte. Impegnati a non ingrossare i "semi negativi" e ad annaffiare i tuoi "semi positivi"! Si può.

Bibliografia

De Sario P. (2014), *È facile affrontare i problemi della vita se sai come farlo*, Newton Compton, Roma

* Direttore Scuola Facilitatori,
psicologo sociale, docente Università di Pisa
segreteria@scuolafacilitatori.it
www.scuolafacilitatori.it