

I MILLE VOLTI DEL CONFLITTO FAMILIARE TRA COMUNICAZIONE E RELAZIONE

CASTELFRANCO V.TO, 13 MARZO 2017

DOTT.SSA LAURA SARTOR
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA

SERVIZIO PSICORELAZIONALE PER IL BENESSERE FAMILIARE
CENTRO DELLA FAMIGLIA



LA FAMIGLIA E LA COPPIA SI TRASFORMANO....

- In questi ultimi decenni la famiglia ha subito profonde trasformazioni, la coppia è diventata più fragile, più sola, meno duratura rispetto al passato, sembra aver perso la propria identità.
- Le emozioni ed i sentimenti individuali sono diventati predominanti nel determinare l'evoluzione della coppia e le sorti della famiglia.
- Ciò che dà significato alla coppia è il legame affettivo, il sentimento. Da un lato il legame deve appagare la mia affettività, dall'altro è sciolto dalla responsabilità verso l'altro e dall'impegno per costruire pazientemente un duraturo tessuto relazionale.



- Il timore di perdere i propri spazi di autonomia, di essere soffocati dall'altro, dalle esigenze della coppia e della famiglia può aumentare con la nascita dei figli.
- L'incertezza di una progettualità condivisa duratura porta la coppia al bisogno di rivedere più spesso il senso del suo stare insieme, per avere nuovo slancio, per integrare maggiormente i bisogni personali di autorealizzazione con il desiderio di condivisione e di una progettualità comune. I momenti di crisi e di conflitto possono essere espressione di questo bisogno, del bisogno di non rassegnarsi a non comunicare con l'altro.



I MILLE VOLTI DEL CONFLITTO

- Il conflitto è parte integrante del nostro vivere e del nostro entrare in relazione con l'altro
- Se nella vita tutto rimanesse uguale, se ognuno di noi non evolvesse, non cambiasse, non ci sarebbe il bisogno di confrontarsi per crescere.
- Il conflitto sorge quando si percepisce lo scambio come DISEGUALE, quando è in atto una CRISI nella relazione e quindi si ha bisogno di un cambiamento. Il conflitto porta sempre ad una riorganizzazione dello scambio relazionale.



- Più stretta è la relazione, più intenso è il potenziale conflittuale, dal momento che la totalità della persona è coinvolta nella relazione e quindi coinvolta
- I conflitti generano normalmente ostilità, rabbia, ma in nome dell'affetto possono essere o negoziati o soppressi.
- Se le persone si sentono insicure riguardo al loro rapporto, possono sopprimere i sentimenti ostili, per evitare l'ostilità aperta, vissuta come distruttiva. Si accumulano così risentimenti, ansia e sofferenza.
- Ciò che minaccia l'equilibrio della coppia in questo caso è la RIGIDITA' della relazione che dà luogo ad un accumulo di ostilità.



I VARI TIPI DI CONFLITTO

- **Il conflitto di interesse:** esprime la conflittualità tra due individualità che si scontrano perché ognuno ha le sue priorità, le sue differenze di interessi e gusti.
- **Il conflitto sui valori:** esprime una diversità sui valori e può coinvolgere le famiglie d'origine.
- **Il conflitto per deficit di comunicazione:**
 - - quando non si chiarisce cosa si vuol dire lasciando l'altro nell'incertezza
 - - quando si usano eccessivamente le generalizzazioni “mai” e “sempre”
 - - quando si usa una comunicazione egocentrica
 - - quando c'è discordanza tra messaggi verbali e messaggi non-verbali



- Il conflitto vicinanza/separazione (tra il bisogno di intimità ed il bisogno di autonomia): ogni legame d'amore porta con sé un forte bisogno di intimità, una pressione a “diventare una cosa sola”, annullando le diversità. L'intimità, però, per essere vitale richiede la coscienza e l'accettazione della diversità dell'altro.
- Anche nell'evoluzione della relazione di coppia si passa da un NOI fusionale ad un Noi Maturo, dove c'è il dialogo/confronto tra due persone adulte ben differenziate
- La fase di transizione è la fase del conflitto, cioè la fase in cui i partner devono gestire l'ambivalenza tra fusione e isolamento.



- In questa fase **il conflitto permanente** c'è quando la coppia mantiene uno stato costante di **ANTAGONISMO**. E' un litigio cronico che permette un contatto conflittuale ma senza fusione di identità. Una forma frequente di questa modalità pone la coppia a triangolo attorno a qualche problema che serve da miccia per il conflitto.
- **Il processo di indebolimento del partner:** la coppia si struttura con un partner maturo/responsabile/sicuro di sé e l'altro insicuro/dipendente. Entrambi giocano un baratto inconsapevole.



Comportamenti di evitamento del conflitto:

- Il silenzio
- Arrendersi
- Permettere che l'altro interrompa il dialogo
- permettere che l'altro descriva in modo stereotipato noi stessi o gli eventi
- non mantenere il contatto con gli occhi
- tenere una postura dimessa
- Trattenere opinioni e sentimenti per evitare lo scontro
- esprimere indecisione e passività
- percepire il conflitto come pericoloso



Comportamenti che esprimono ostilità:

- Attaccare l'altro
- Interromperlo quando parla
- Utilizzare stereotipi per descriverlo
- tenere un comportamento di sfida
- Occupare lo spazio dell'altro
- Nascondere informazioni, opinioni e sentimenti per vincere la lotta
- attuare un ascolto selettivo per prendere solo le informazioni che servono per rinforzare le ostilità
- Esprimere volontà di dominare
- Percepire il conflitto come lotta



IL DECORSO DEL CONFLITTO

○ Il conflitto distruttivo:

- - tende ad espandersi, diventando indipendente dalle ragioni che lo hanno generato.
- - si autoalimenta
- - ci sono processi competitivi tesi a vincere sull'altro.
- - si instaurano pregiudizi sull'altro, riducendo le alternative possibili
- - si massimizzano le differenze e si svalorizza la comprensione reciproca
- - si esercita il controllo sull'altro
- - si usano delle strategie di potere sull'altro



○ Il conflitto è costruttivo quando:

- - previene la stasi della relazione, stimola l'interesse e la curiosità, diventa il mezzo per un cambiamento
- -favorisce l'individuazione personale
- -fa emergere le diversità di opinioni e sensazioni, condizione fondamentale per la riformulazione del problema
- -attiva delle motivazioni a risolvere il problema
- -incoraggia la coesione delle relazioni, eliminando le cause della non-soddisfazione
- -fa emergere le differenze in modo che la cooperazione non sia un accordo prematuro



SI PUÒ CAMBIARE UNA CONFLITTO DA DISTRUTTIVO A COSTRUTTIVO?

- Fa la differenza il grado di collaborazione o competizione preesistente
- I piccoli conflitti sono più risolvibili dei grandi
- Importante è il clima di contesto: più le posizioni sono rigide o non ammettono alternative, più il conflitto non lascia spazio a strategie di collaborazione
- Importanti sono le caratteristiche individuali delle persone coinvolte (vulnerabilità narcisistica, evitamento perché l'ansia del conflitto è intollerabile, negare o distorcere la realtà)
- Per la risoluzione collaborativa devono essere disponibili entrambi i partner, per quella competitiva ne basta uno solo.



Lo stile che aiuta a risolvere i problemi:

- Essere orientati al compito
- Vivere se stessi e gli altri come un valore
- dichiarare sentimenti e bisogni
- porre domande a se stessi e all'altro
- parlare per sé
- evitare le offese
- mantenere il contatto visivo e una postura aperta
- ascoltare in modo efficace
- pensare al momento di difficoltà come un'opportunità



EDUCARSI ALL'ACCOGLIENZA DELL'ALTRO E ALLA RECIPROCIÀ

- Un modello relazionale adulto costruisce una dinamica relazionale fondata sulla reciprocità, cioè:
- - mette in un rapporto complementare l'io e il tu
- - vede nel limite e nella negatività non un blocco insormontabile ma un passaggio per fare un'autentica esperienza dell'altro, per conoscerlo veramente
- Si riesce a dialogare con l'altro se si ha imparato a dialogare con se stessi
- La reciprocità rimanda sempre alla libertà dell'altro, il quale può rispondere con un grado di apertura diverso dal nostro



- L'altro non è mai in nostro potere e la relazione è incerta per definizione, piuttosto che giudicare il partner perché non cambia, possiamo focalizzare l'attenzione su quello che dipende da noi
- Essere coerenti con il proprio sentire e con le proprie vere intenzioni è premessa indispensabile di ogni leale relazione d'amore che vuole trovare in sé l'energia per evolversi insieme. L'assenza di congruenza ci porta a dire una cosa e a farne un'altra, esprimere a parole un sentimento e contraddirlo con le azioni costituisce quanto di più ambiguo e manipolatorio ci possa essere in un rapporto di coppia.



BIBLIOGRAFIA:

- Cusinato M., *Psicologia delle relazioni familiari*, Il Mulino, 1988
- d'Ambrosio M., Occhipinti M., Quinzi G., Sciamplicotti F., *Alla ricerca della Famiglia*, Alpes ed., 2014
- Romano R.G. (a cura di), *Ciclo di vita e dinamiche evolutive nella società post-moderna*, Franco Angeli, 2004
- Novara D., *Litigare per crescere*, Erickson, 2010

