

Il conflitto nella coppia

29 giugno 2018 Categorie: Famiglia Tag: conflitto, terapia di coppia



Momenti di disaccordo e

conflittualità sono caratteristici di una coppia soprattutto se la coppia dura da molti anni. questi momenti vengono affrontati consapevolmente potrebbero rappresentare anche un **cambiamento evolutivo e di crescita**, un'occasione per ricostruire relazioni all'interno del gruppo famiglia: in tal senso per tutti i componenti familiari diventa un momento di negoziazione. L'esito costruttivo del conflitto è dato da un atteggiamento di cura verso la relazione e da tener conto anche degli effetti positivi che il disaccordo potrebbe produrre nel tempo e sugli altri soggetti coinvolti.

Questo processo si dispiega nel tempo ed è diverso a seconda delle dinamiche di coppia e della personalità di ogni singola persona che è membro della coppia. Quindi il conflitto può essere visto come una manifestazione di crisi della vita interpersonale ma anche della vita intrapsichica in quanto legati a nuclei non risolti presenti in ognuno di noi.

L'essenzadell'interazione conflittuale è la *comunicazione emotiva* perché è proprio attraverso le "sfumature" di questo tipo di comunicazione che si manifesta la qualità del legame che unisce le persone e i loro sentimenti. Quando il conflitto non è costruttivo e non recupera la via della ricomposizione, esso pervade negativamente il nucleo e la coppia è sottoposta a tensioni aspre e continue senza trovare la capacità di gestirle né di parlarne. In questo caso i partners spesso ritengono che la sola esistenza di sentimenti negativi nei confronti dell'altro, durante l'espressione del conflitto, siano indicatori di un rapporto di coppia deteriorato. Possiamo affermare che quello che fa la differenza tra un rapporto di coppia soddisfacente e non soddisfacente è proprio la capacità di gestione dei conflitti. Sulla crisi della relazione coniugale che può sfociare in seguito nella separazione che prende anche il nome di "pre-divorzio".

La modalità di gestire i rapporti nei periodi di crisi è fondamentale perché non solo può portare alla decisione di separarsi ma può anche influenzare la qualità dei rapporti post- separazione contrassegnando la modalità di rapporto con i figli. Infatti si riscontra spesso una grande difficoltà tra ex coniugi a scindere la funzione genitoriale da quella coniugale poiché non sempre i genitori si rendono consapevoli dell'importanza di poter offrire ai propri figli rassicurazione, attenzione e capacità di soddisfare l'esigenza di amore di cui i figli hanno bisogno. Per capire il danno che un conflitto può comportare ai figli delle coppie in crisi, bisogna tener conto sia dell'intensità che della durata. Il momento peggiore è sicuramente quello che precede la separazione, quando la rabbia e l'amarezza giungono all'apice e i figli vivono situazioni infervorate spesso non sentendosi al sicuro, vedono cadere nelle loro rappresentazioni mentali quelle figure che dovevano proteggerli, appunto i genitori. Così la loro paura vissuta durante i litigi dei propri genitori si rinnova ogni volta. Per i figli,

in questi momenti di conflitto, vivere la quotidianità nella loro famiglia diventa un'esperienza sempre più negativa in quanto l'atmosfera di tensione trasforma la famiglia in un terreno di lotta continua dove non c'è più spazio per la tolleranza e la comprensione.

I conflitti interminabili che vedono coinvolti spesso anche i figli compromettono le relazioni educative talvolta in modo irreversibile. Una forma indiretta di conflitto è l'evitamento o la negoziazione, talvolta la negoziazione maschera sotto un'apparenza assenza di problemi, intense sentimenti negativi come gelosie, paure e delusioni. Ogni coppia affronta la crisi in base ai propri stili di comportamento, all'educazione ricevuta e molti altri fattori che spesso conducono i coniugi non solo alla non separazione, ma anche a ritenere tale scelta come inaccettabile. Anche dove non vi sono esplosioni plateali di aggressività la coppia comunica sempre meno e, se lo fa, a volte si basa solo in riferimento alla gestione della necessità materiali. Le coppie che evitano il conflitto, pur sperimentando una crisi coniugale permanente, continuano a presentarsi a parenti ed amici come una coppia unita, anche se, per esempio, i due coniugi nella realtà dormono in stanze separate.

Situazioni "mascherate" di questo genere possono durare per tutta la vita e spesso i membri di una coppia si nascondono persino in casi di doppia vita, infatti pur conservando lo *status* di vita unita conducono ognuno uno stile di vita proprio ed indipendente dell'altro. In tutto ciò la mancanza di calore e l'ipocrisia quotidiana che si riscontra nel nucleo familiare provoca nei figli un desiderio di fuga da questo malessere e li porta a cercare altrove ciò che la famiglia non offre.

Cigoli V., Gullotta G., Santi G., (1983). *Separazione, divorzio e affidamento dei figli*, Giuffrè Editore

Scambini E., Iafrate R.. (2003). *Psicologia dei legami familiari*. Il Mulino