
Superare i torti subiti

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Nella vita di coppia possono verificarsi situazioni dolorose che devono essere affrontate cercando di capire il punto di vista dell'altro e gli eventuali errori commessi. Far finta di niente o cercare di perdonare senza aver approfondito quanto accaduto rischia di peggiorare la situazione

Sembra la scena di un film. I due si scontrano: una parola detta male o una parola sbagliata, il gesto mancato, la grossa litigata, un tradimento, un evento molto spiacevole. Eppure no, è la realtà: succede ed è successo! **Spesso le coppie vivono questi momenti di forte dolore, procurandosi delle ferite che (se non si curano) restano aperte.** Sono momenti di grande prova per entrambi. Spesso mi raccontano di questi brutti "incidenti", desiderando che salga sulla loro barca per aiutarli a controbattere l'attacco subito, solo dopo si comprende che il lavoro che si può fare insieme è quello di **elaborare gli eventi negativi e far evolvere la relazione.** "Elaborare" (in psicologia) vuol dire poter parlare con calma di ciò che è accaduto (di come e perché le cose non siano andate per il verso giusto). Se un evento viene elaborato il partner arriva a comprendere l'altro, nei suoi sentimenti e nelle sue motivazioni, ciascuno si assume la responsabilità per gli errori compiuti. **A volte c'è chi pensa che sia meglio non affrontare le questioni,** "come quando si mette la polvere sotto un tappeto" e appena si alza la questione per qualche motivo tutto risale sù. **C'è chi pensa di perdonare senza elaborare e senza parlare,** ma nella maggioranza dei casi succede che **alla prima "mossa" sbagliata in cui si ricorda il torto subito, tutto ritorna più amplificato di prima.** **Julie Schwartz e John M. Gottman, psicologi statunitensi esperti di terapia di coppia,** affermano che: **«se una coppia non ha elaborato completamente un evento particolarmente spiacevole, non sarà possibile andare oltre.** Quando invece si riesce a discutere e ciascuno comprende gli errori fatti, il loro significato, gli insegnamenti che possono esserne tratti, l'evento può finalmente essere considerato superato». L'elaborazione consente di trarre delle consapevolezze che possono favorire la crescita della relazione. Spesso la polvere sotto il tappeto è così alta che si inciampa ad ogni passo: è fondamentale dunque elaborare i vissuti e le incomprensioni passate. **Un atteggiamento frequente in questi casi è che uno dei due si intestardisce nel volere dimostrare di aver ragione,** cercando tutte le prove che confermano che il partner abbia torto. Sotto questa questione può nascondersi la **lotta per rivendicare chi dei due è maggiormente ferito, chi è "più vittima",** così che l'altro venga etichettato come il più cattivo ed egoista. **Questa dinamica può imprigionare la coppia in una battaglia infinita.** In una interazione ci sono sempre due punti di vista, due modi diversi di guardare la realtà, di percepire le cose, in entrambi i casi hanno un loro senso e significato. Quando si verifica un problema, la stessa esperienza ha due occhi, due orecchie e due menti differenti che interpretano gli input in modo diverso, al di là delle parole tutto viene filtrato in base alla storia e all'esperienza di ciascuno dei due. **Elaborare gli eventi spiacevoli è difficile, ma possibile!** Un primo passo può essere la **consapevolezza che ci siano due punti di vista differenti rispetto all'accaduto** ed entrambi hanno un significato. **Solo dopo aver compreso l'esperienza del partner è possibile scusarsi e perdonarsi.** Alle volte, quando le questioni sono emotivamente molto forti, prima di affrontare il partner occorre fare una prima elaborazione personale per non riaccendere la miccia dello scontro. Si può elaborare personalmente e insieme al partner, quando serve, anche con il supporto di uno specialista. Oltre all'elaborazione personale, dunque, **occorre comunicare: rispettare i "tempi" di ascolto e parola** (parlare uno per volta), descrivendo la propria "realtà" ed ascoltando quella del partner, **può facilitare anche condividere ricordi ed esperienze che hanno potuto influire negativamente facendo degenerare il conflitto.** La possibilità di elaborare e comunicare permette di "non inciampare nella polvere" e di riprogettare

insieme in modo che entrambi contribuiscano a far funzionare meglio le cose in futuro.