
Coppia: come litigare bene

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

È importante non dare nulla per scontato quando comunichiamo, e ricordare che sono importanti i problemi “nascosti ed emotivamente significativi”, che non vengono comunicati facilmente.

“Ci siamo ricaduti!” Così esordisce Celeste raccontando dell’ultima volta in cui c’è stata **una turbolenza col marito**, un’incomprensione, un momento di allontanamento e di sofferenza. Raccontano prima lui e poi lei **due versioni molto differenti della stessa lite**, mettendo in luce passaggi diversi, facendo vedere la realtà dai due punti di vista. Armando afferma di aver espresso un suo disagio, **vuole fare chiarezza** nella sua vita, ha messo in discussione alcune scelte professionali, è molto confuso sui prossimi progetti. Celeste si arrabbia, inizia a fare richieste e domande, poi si chiude. Ha paura che i cambiamenti e le insoddisfazioni di Armando lo portino lontano da lei e dalla famiglia, **vorrebbe qualche certezza**. Armando infatti nei suoi discorsi dà per scontato che in questa confusione la sua famiglia – con Celeste e i figli- sia fondamentale, una aspetto della sua vita che desidera, ma non lo esplicita, parla di altro. **È importante non dare nulla per scontato quando comunichiamo**, soprattutto se ci sono dei precedenti, i non detti possono assumere vari significati! Armando e Celeste stanno facendo un percorso, hanno lavorato sulla loro comunicazione, su alcune modalità relazionali che li portavano a confliggere e questa lite ha dato loro l’impressione di tornare indietro, di perdere quello che avevano riconquistato con impegno e fatica. Nei percorsi di crescita personale o di psicoterapia, che siano singoli o di coppia si deve tenere sempre a mente che **la ricaduta in vecchie abitudini fa parte del ciclo del cambiamento**, allo stesso tempo quando la coppia si rialza e ricuce lo strappo **non sarà mai tornata al punto di partenza**, ma sempre un gradino più su nel processo evolutivo. Ci sono due livelli nei racconti di Celeste e Armando, i fatti, le vicende, «lui ha fatto... lei ha detto...» che hanno una loro valenza e allo stesso tempo rappresentano solo la punta dell’iceberg. A tal proposito mi ricordano un’affermazione dei **Gottman** (esperti in terapia di coppia), i quali scrivono: «Le nostre analisi su 900 videoregistrazioni di conflitti nel nostro laboratorio e su 1000 interviste sul conflitto a casa ci hanno portato alla conclusione che, per la maggior parte del tempo, **le coppie discutono su ciò che sembra apparentemente niente**». Spesso, infatti, occorre **spostare l’attenzione dagli eventi di superficie ai problemi nascosti ed emotivamente significativi**. Celeste desidera essere rassicurata nelle sue paure, Armando essere compreso nei suoi nuovi bisogni emergenti, nelle difficoltà e nei momenti di tristezza. Entrambi hanno dei **bisogni che non vengono comunicati esplicitamente**, anzi spesso vengono vissuti attraverso agiti, rabbia, atteggiamenti di ribellione e scontro. **Il primo passo, dunque, è stato quello di chiarire bene il loro pensiero e il vissuto** che accompagnava questo momento, il significato che ciascuno attribuisce agli eventi. Il ricucire lo strappo è passato attraverso un lavoro di **consapevolezza emotiva** e di **comunicazione efficace** in cui spiegare i propri punti di vista in modo chiaro e assertivo. Quando c’è un questione da risolvere ci sono due livelli, quello pratico concreto da gestire con un *problem solving* e quello più profondo che **dipende dai significati che ciascuno attribuisce alle cose**, dalle emozioni che si provano e dal vissuto che può essere spesso determinato dalla storia personale. Spesso si percepisce il partner non solo in base ad esperienze passate e ai bisogni attuali, ma si riattualizzano specifiche relazioni di ruolo sulla base di quelle esperienze e sulla base di quei bisogni. In questi casi occorre essere consapevoli di ciò che accade per potersi relazionare in modo diverso, per accogliere e ascoltare la paura che insorge, per poter comunicare in modo chiaro. **Una coppia litiga tutta la vita, può cambiare il modo con cui si litiga, si può saper litigare**. Nella spirale del cambiamento dopo la ricaduta, se c’è la volontà di rialzarsi, si sarà acquisito qualcosa di nuovo, **il superamento**

dell'ostacolo favorisce e rinforza il cambiamento. E poi... in amore non dare nulla per scontato!