

---

# È sempre colpa sua?

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

## Tre consapevolezze sui conflitti di coppia. E la risposta giusta: è colpa nostra o non è colpa di nessuno

Matilde pensa che sia tutta colpa di suo marito se lei non riesce ad essere felice, a farsi degli amici o ad avviare il suo lavoro indipendente. Miriam pensa che il fidanzato debba smettere di essere pesante. Luca vorrebbe che la moglie fosse più spensierata. Daniele desidera incontrare una ragazza semplice e non complicata come le ultime che ha conosciuto. Quando Giancarlo e Francesca litigano, lui afferma in modo stizzito: «devi dimostrare sempre che sia colpa mia».

**Ciascuno di loro attribuisce una colpa e anche un “potere” all’altro.** Finché si resta radicati in meccanismi duali torto/ragione, la dialettica è interrotta, la dinamica implica vittime e carnefici, vincitori e vinti. È sicuramente, un meccanismo tutto/nulla che abbiamo sperimentato qualche volta nella vita, se questo diventa una modalità perpetua all’interno della relazione a due rischia di mettere a dura prova la coppia. Ogni [rapporto](#) tra [due](#) o [più persone](#) è fatto di **scambi e punti di vista differenti**, modalità che si incastrano in modo funzionale o talvolta in modo disfunzionale. Vorrei condividere tre consapevolezze frutto di anni di studio, di attività professionale e di vita matrimoniale riguardo alle relazioni e ai conflitti di coppia. **La prima consapevolezze: se non ci mettiamo in discussione poco si può risolvere!** La rigidità con cui si cristallizza il pensiero “è colpa sua”, è un’arma potente di distruzione, che viaggia insieme ad emozioni di risentimento, rabbia, e oppositività. Finché l’occhio di bue è indirizzato verso l’esterno, siamo radicati nella lamentela, non ci muoviamo dallo stato di sofferenza, è possibile che andiamo ad alimentare il conflitto con **sarcasmo, disattenzioni e poca vicinanza**. Al contrario, essere consapevoli che siamo parte attiva del conflitto, che anche “io” dò il mio contributo alla relazione, sia in modo costruttivo che distruttivo, è un **bagno di umiltà** che genera un atteggiamento più compassionevole, attento e aperto. **La seconda consapevolezze:** se provo rabbia, paura, tristezza, delusione in una situazione o in risposta a un atteggiamento dell’altro, le emozioni che provo sono “mie”. **Sono emozioni che mi appartengono, mi stanno dicendo qualcosa.** La domanda da porsi è: quale è il messaggio che mi sta dando l’emozione, cosa mi sta dicendo? Cosa dice di me e della mia storia personale il problema che sto cercando di affrontare? **La terza consapevolezze: credo nel valore dell’altra persona anche se ha potuto sbagliare in qualcosa.** Penso che in ciascuno e nella persona che ho scelto accanto c’è un potenziale positivo? Credo che abbia le risorse per poter affrontare insieme a me un problema? Penso che ci siano infinite soluzioni diverse attuabili? Queste tre consapevolezze possono essere un utile detonatore all’arma distruttiva del: “è colpa tua”. Possiamo **riaprire un dialogo** con il partner cambiando terminologia, «è colpa nostra o non è colpa di nessuno». È quello che è, abbiamo fatto il possibile, siamo esseri umani e fallibili. Quando attribuiamo la colpa all’altro oltretutto ci solleviamo anche dal “potere” che ciascuna persona ha su una determinata situazione, potere inteso come possibilità di essere agente attivo di cambiamento; **poter fare o essere qualcosa di diverso da ciò che genera malessere.** A volte ci possono essere vicoli ciechi in cui è davvero difficile trovare un punto d’accordo, e anche in queste situazioni, possiamo ritrovare la serenità riconoscendo la diversità di ciascuno, **lasciando la libertà all’altro di essere se stesso.** Infine, rubo le parole di Maria Grazia Cancrini e Lieta Harrison, esperte di problemi di coppia: «la soluzione dei conflitti veri o supposti tra uomo e donna non si attiva sempre solo con la parità, ma più spesso con la libertà. [...] Accettare l’altro per quello che è non può essere subire l’altro o rassegnarsi, ma semplicemente amare l’altro. **Essere felici che l’altro sia quello che è**». \_\_\_\_\_

**Sostieni l’informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi](#)**

---

[di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). ***Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)***

---