

---

# Impariamo a gestire i conflitti nelle relazioni

**Autore:** Benedetta Ionata

**Fonte:** Città Nuova

**Una coppia felice non va sempre d'accordo, anzi. I disaccordi nelle relazioni sono inevitabili, ma anche necessari: se ben superati possono migliorare la fiducia in sé stessi e il rapporto con l'altro**

Possiamo affermare che, generalmente, **una relazione può essere considerata sana** quando ci si sente emotivamente e fisicamente presenti l'uno per l'altro, si offre e si riceve apertamente affetto e ci si impegna in **discussioni oneste**. Ma ogni relazione è destinata a incontrare alcuni **intoppi** e sfociare spesso in **conflitti**. Conflitti in cui tutte le persone coinvolte percepiscono un **disaccordo** e una **minaccia** ai propri bisogni, interessi, valori o obiettivi. Ma è inevitabile avere disaccordi e conflitti con coloro con cui viviamo e intraprendiamo una relazione, e quindi che siano messi in evidenza o non detti, **i disaccordi fanno parte della vita**.

Può tornare utile chiedersi se di fronte a un conflitto tendiamo a **chiedere scusa**, ad accettare e ad essere **accomodanti**: sotto pressione siamo più propensi a **scendere a compromessi** o a nascondere i nostri **veri sentimenti** dietro un sorriso teso o una risata nervosa? Dopo un conflitto ci ritroviamo a rimuginare o a **perdere il sonno per la situazione?**

Se le risposte sono state sì a una di queste domande, i conflitti nelle relazioni possono **scatenarci ansia** e quindi di fronte al minimo disaccordo, potremmo non sentirci a nostro agio fino a provare, addirittura, **panico**. Finché non impareremo a **superare sentimenti difficili** e ad accettare che i disaccordi sono salutari nelle relazioni, **la vera intimità** rimarrà sfuggente.

Inoltre evitare i conflitti nelle relazioni può provocarne ancora di più, soprattutto quando nascondiamo i nostri veri sentimenti, **accumuliamo frustrazione** e trascuriamo i nostri bisogni. Quindi **i conflitti sono una parte necessaria della ricerca della verità** e quando evitiamo di affrontarli, questi peggiorano e diventano dirompenti.

Ma imparare a superarli **stabilizza il senso di sé** e aumenta la fiducia in sé stessi, e può **avvicinarci agli altri**. Se gestiti bene, infatti, possono portare a un **cambiamento positivo** ed è quindi estremamente importante nelle relazioni ma anche **in ogni ambito della vita**. Ad esempio, è importante per le coppie **esplorare cose piccole** e non importanti su cui sono in disaccordo come un **"esercizio" emotivo** che costruisce una sorta di **"muscoli del conflitto"**, perché più si è a proprio agio nel parlare di un disaccordo senza importanza, più facilmente si è in grado di **gestire le differenze** su cose importanti come l'**educazione dei figli** o come gestire il **denaro**.

Dunque è senza dubbio utile che ci impegniamo a **parlare apertamente**, invece di favorire maniere indirette di comunicare il problema che possono offrire solo una crescita minima o nulla e spesso risultano **comportamenti passivi- aggressivi**. In questo modo cerchiamo di promuovere **una comunicazione onesta**, senza reprimere sentimenti e frustrazioni. Nel momento in cui accettiamo che conflitti e disaccordi siano inevitabili nella nostra vita, cerchiamo di **affrontarli con assertività** e di risolverli in tempo reale, faccia a faccia, piuttosto che rimuginarci sopra.

**Come ogni abilità, ci vuole lavoro.** Imparare a parlare attraverso i conflitti richiede coraggio, ma ne

---

vale la pena. Cominciamo iniziando a vedere coloro con cui siamo in disaccordo come **persone oneste e ragionevoli** che vogliono arrivare a una soluzione equa. Trattiamoli con **rispetto**, proprio come ci aspettiamo che loro trattino rispettosamente noi. Successivamente **scopriamo cosa vogliono** e di cosa hanno bisogno e chiediamo tutte le informazioni aggiuntive che ci servono **per capire**, senza cercare di offrire soluzioni. Riconosciamo che probabilmente ci sono cose **su cui entrambi siamo d'accordo** e che potrebbero soddisfare entrambi, senza dimenticarci che entrambi siamo **responsabili degli esiti** e che quindi è preferibile utilizzare **affermazioni in "io"** ed evitiamo di incolpare usando **affermazioni in "tu"**.

In generale, **raggiungere un accordo** sul risultato consente a entrambe le parti di **sentirsi bene** riguardo al processo e ai risultati e allo stesso tempo si possono scoprire **nuovi percorsi di comunicazione, vicinanza e intimità**.

---

***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) \_***