



Durante il mio lavoro accade molto spesso di confrontarmi con persone che presentano un'notevole sofferenza poiché non riescono a gestire in maniera efficace un conflitto che vivono all'interno di una relazione importante (di coppia, amicale, con i figli, ecc.). A volte mi capita di constatare che il malessere sorge appena ci si rende conto che all'interno del rapporto è comparso un problema da risolvere, come se ci fosse un'aspettativa irrealistica relativa alle relazioni interpersonali, ossia quella che per essere positive non debbano contenere tracce di conflitti. Sono rare le relazioni in cui dopo un certo arco di tempo non sorgano dei litigi e questo per il semplice motivo che ognuno di noi è diverso dall'altro, pensa in modo diverso, ha bisogni e aspettative diverse nei confronti dell'altro. Il conflitto va considerato quindi come una realtà presente in qualsiasi rapporto e la qualità della relazione non misura tanto dalla sua assenza, bensì dalla capacità presente nelle persone coinvolte di affrontarlo in maniera efficace. I conflitti rappresentano un componente del tutto normale o "fisiologica" di tutte le relazioni, anche delle migliori. Un rapporto apparentemente privo di conflitti può risultare addirittura più malsano di un altro con conflitti frequenti. Pensiamo ad esempio ad un matrimonio in cui la moglie è sottomessa al marito autoritario, o alla relazione genitore-figlio nella quale il figlio si sente terrorizzato dal genitore e non oserebbe contraddirlo, in alcun modo. Il conflitto può essere quindi considerato come una risorsa, un'occasione per migliorare la relazione e farla evolvere. Ciò avviene in particolare modo quando le persone utilizzano delle strategie comunicative e relazionali costruttive e cooperano per arrivare ad una soluzione condivisa da entrambi o per lo meno soddisfacente. Il fattore critico di ogni relazione è dunque come viene risolto un conflitto non tanto la quantità di conflitti che insorgono. Nella mia esperienza purtroppo ho notato che molto spesso un litigio si trasforma in una vera e propria "lotta di potere" tra le parti coinvolte, una sfida per vedere chi vince, un'occasione per affermare se stessi, le proprie idee ed i propri bisogni senza considerare le idee ed i bisogni dell'altro. Alla fine di questa "guerra" uno dei due ne uscirà sconfitto, probabilmente accetterà la soluzione trovata ma non si sentirà pienamente riconosciuto e soddisfatto. Il perpetuarsi di questa modalità di risoluzione di un problema deteriora a lungo andare un rapporto, generando anche vissuti di ostilità, risentimento e depressione. Prima quindi di parlare di come si può risolvere un conflitto (argomento che affronterò nel prossimo articolo), vorrei porre l'accento sul fatto che il conflitto può essere "letto" come un contrasto di bisogni presenti nelle persone coinvolte. Se riusciamo a considerare che all'interno della relazione possiamo avere dei bisogni diversi ma egualmente importanti, allora già saremo a metà dell'opera rispetto alla gestione efficace del problema, in quanto riconosceremo noi stessi ma anche l'altro, e non saremo più tentati di sopraffarlo o di imporre una nostra soluzione. Considerando il fatto che i bisogni di entrambe le parti sono legittimi e importanti, ci porremo in un atteggiamento di confronto e comprensione, aspetti indispensabili per una risoluzione efficace di un conflitto. Solo così il conflitto diviene una vera e propria risorsa all'interno della relazione, rendendola più intima e sana.

Per saperne di più

dott.ssa Tiziana Di Fazio

Psicologa Psicoterapeuta

Cell.3288312415

tizi2000@hotmail.com

[Read More](#)