



CENTRO LA FAMIGLIA

Il conflitto fra contesti e dinamiche e alcuni modi per superarlo

**A cura di
Dott.ssa Chiara Narracci**

Secondo Greenberg:

“le valutazioni dei doveri e le aspettative delle altre persone esercitano una notevole pressione non solo nel momento in cui si apprendono, ma anche nelle successive esperienze e sul comportamento”.

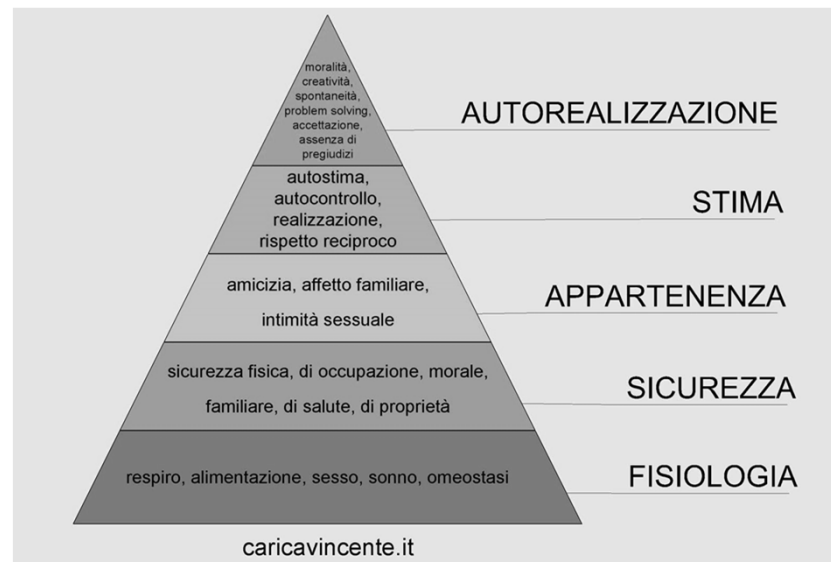
Il conflitto è determinato dal contrasto fra:

1. realtà;
2. i processi valutativi introiettati;
3. ed i propri bisogni e sentimenti.

potremo quindi concentrarci sul prossimo gradino della piramide di Maslow e così via fino alla vetta.

Il **CONFLITTO** è dato dall'emergere della **RABBIA**
che può essere espressa sia in forma **ATTIVA** che in forma **PASSIVA**.
Dietro la Rabbia si nascondono la **PAURA** E IL **DOLORE**,
che a loro volta derivano dalla **FRUSTRAZIONE DEI BISOGNI**.

Lo Psicologo **MASLOW (metà 1900)** ideò la
PIRAMIDE DEI BISOGNI



tutti i bisogni sono legati alle relazioni con le altre persone.
La **RABBIA** nasce dalla **FRUSTRAZIONE** di non riuscire ad appagarli.

IO NON SONO OK
TU SEI OK

PAURA

rinuncia autoaffermazione

RISENTIMENTO

IO NON SONO OK
TU NON SEI OK

TRISTEZZA

fuga difensiva

RISENTIMENTO

IO SONO OK
TU NON SEI OK

COLLERA

dominio

RISENTIMENTO

IO SONO OK
TU SEI OK

GIOIA

integrazione

RISPETTO

(esisto; sono unico e ho valore)

In Psicologia si distinguono due tipi di conflitto:

1. il conflitto intrapsichico
2. il conflitto relazionale

Il conflitto intrapsichico:

Rappresenta una “gestalt incompiuta” – un bisogno non accolto che genera inadeguatezza e che lascia la persona immobilizzata.

Nell’ambito della Psicologia Comportamentale si distinguono Tre tipi di
Conflitto Intrapsichico:

1. Attrazione – Attrazione
2. Repulsione – Repulsione
3. Attrazione – Repulsione

Il conflitto relazionale:

Per quanto attiene al conflitto relazionale, esso si determina laddove esistono due identità diverse, che si trovano a dover scegliere fra il negare se stessi per mantenere la relazione o rischiare la relazione negando l'altro.

il conflitto relazionale si esprime in varie forme:

la competizione;

l'ostilità;

la violenza o aggressività;

il potere sull'altro;

All'interno delle diverse Aree Conflittuali:

1. area della comunicazione

(scambi non intimi e non dati dall'ascolto e dalla comprensione)

2. area di attribuzione

(ciascuno attribuisce colpe e responsabilità all'altro)

3. area delle regole e dei valori

(echi generazionali nascondono conflitti di potere)

4. area dei confini dell'io

(nascono dalla differenziazione dei partner ed è dovuto a bisogni contrapposti di appartenenza e di libertà)

Le strategie errate per rivolgere il conflitto

Non si può parlare di conflitto senza considerare le “Strategie Errate” che si mettono in scena per tentare di “Risolvere il Conflitto”.

1. La rinuncia: c'è sottomissione;
2. la fuga: si abbandona la situazione;
3. la lotta: si aggredisce;
4. la passività: il silenzio;
5. la negazione: si nega il problema;

Ne consegue che gli **“Errori più Comuni”** che si commettono sono:

1. Aut/Aut:

o bianco o nero, non si vedono le sfumature;

2. Generalizzare:

“tutti”, “nessuno”;

3. Esagerare:

si da un peso sproporzionato all'accaduto;

4. Etichettare:

vige la regola del “sempre” e del “mai”;

5. Personalizzare:

assumersi la responsabilità di cose che non ci appartengono;

6. Non dare risalto a ciò che è positivo,

_vedere solo il negativo dell'altro;

Alcuni modi per superare le dinamiche del conflitto

Così come esistono diverse strategie errate di gestione dei conflitti, ne esistono per fortuna di buone ed efficaci.

L'autosservazione e la consapevolezza delle proprie dinamiche errate,

aiutano ad iniziare a camminare con il piede giusto verso l'armonizzazione delle proprie relazioni.

Molto spesso infatti, abbiamo una difficoltà ad esternare i nostri bisogni, tanto che la risposta che otteniamo, dal mondo esterno, alla loro soddisfazione è deludente.

Tale dinamica disfunzionale è data da tre elementi che la caratterizzano:

il desiderio inespresso;

la risposta dell'altro a questo desiderio;

la risposta del Sé che ne consegue.

Dove il **desiderio inespresso** rappresenta la proiezione sull'altro di un bisogno antico, radicato e forte al punto da scatenare il circolo vizioso di comportamenti che scatenano le reazioni più inopportune alla soddisfazione del bisogno stesso dal mondo esterno, inevitabilmente si prova la familiare frustrazione.

Es: quando ad esempio un evento di oggi, ci scatena una rabbia o una paura eccessiva rispetto all'entità del fatto, evidentemente stiamo rivivendo a livello inconscio un antico trauma, non elaborato.

THOMAS GORDON e la Filosofia del VINCERE INSIEME

1 Definire il PROBLEMA in termini di BISOGNI

2 Escogitare le POSSIBILI SOLUZIONI (fase creativa)

3 VALUTARE LE SOLUZIONI (fase della sincerità)

4 Scegliere la soluzione ACCETTABILE PER ENTRAMBI

5 ATTIVARE la soluzione

6 VALUTARE la soluzione

Non si può uscire da un problema con lo stesso modo di pensare che ha causato il problema.

A.EISTEIN

La scelta di voler uscire dalle dinamiche conflittuali implica una minor spontaneità e una maggiore consapevolezza.

ed inizia con l'Autosservazione che

permette di individuare ed elaborare le frequenti discrepanze tra le aspettative, i desideri e le risposte ottenute dall'ambiente ed è possibile mettere in luce la ripetitività dei comportamenti negli episodi conflittuali.

La scelta di darci un valore, una considerazione e una voce
differente comporta:

Il valore della curiosità verso se stessi e verso l'altro (per comprendere
come mai si mettono in scena dei comportamenti disfunzionali)

il **coraggio** di mettersi realmente in gioco aprendosi alla vita,
(modificando ciò che può modificare ed accettando ciò che non si può
modificare)

Il valore della comunicazione (così da far arrivare all'altro i messaggi
rispettando i reciproci confini)

Il valore della tenerezza (che proviene dalla comprensione e che porta
al perdono)

Allo stesso tempo è molto difficile cambiare atteggiamento...

La consapevolezza di sé aiuta:

1. Ad esplorare le proprie emozioni

2. a definire i propri bisogni

3. ed anche a collocarli temporalmente, ovvero a ridimensionarli stando nel presente.

Infine grazie alla **comunicazione non violenta**, caratterizzata

1. dal parlare in prima persona, e quindi non generalizzando

2. dall'esternare le proprie emozioni e i propri bisogni nel rispetto dell'altro, e quindi non accusandolo

Si può evitare di cadere nelle dinamiche conflittuali perchè rispettandosi si rispetta l'altro che non sentendosi accusato potrà contattare a sua volta le proprie emozioni ed i propri bisogni ed esternarli andando a creare una dinamica intima e costruttiva.