

ABSTRACT
"IL CONFLITTO: FRA CONTESTI E DINAMICHE....
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 sulle successive esperienze e sul comportamento”.

Il conflitto è determinato dal contrasto tra realtà, i processi valutativi introiettati ed i propri bisogni e sentimenti.

LE EMOZIONI – I SENTIMENTI

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 fondamentali.

Lo Psicologo **MASLOW** ideò la

PIRAMIDE DEI BISOGNI
bisogno
di auto
realizzazione
bisogno di stima
bisogno di accettazione
bisogno di sicurezza – salute-
bisogni fisiologici

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

la rabbia è energia primordiale, attiva l'istinto di sopravvivenza, se invece di combatterla, addomesticarla, attribuirne la causa al comportamento degli altri, proviamo ad immaginarla come il nostro **guerriero** dotato di forza necessaria per affrontare le sfide della vita, ascoltare e sentire questa energia consente di rapportarci con essa.

Nell'infanzia si adotta la strategia che si ritiene vincente per appagarli e per provare minore frustrazione. Tale strategia diventa crescendo un automatismo con il quale ci si gestisce nelle relazioni. Tali **automatismi** limitano le possibilità di essere nelle relazioni e ci deformano la **percezione della realtà**.

Con l'autosservazione si diventa consapevoli di quanto il non appagamento dei bisogni di oggi è appesantito dal non appagamento dei bisogni di allora. Ciò aumenta il livello di collera, se però ci concentriamo nel presente, ci rendiamo conto sia di quanto siamo responsabili delle reazioni che otteniamo dal mondo esterno, sia che l'offesa odierna è gestibile, tenendo per mano il nostro guerriero ed assumendo dei comportamenti assertivi.

IO NON SONO OK
TU SEI OK
PAURA
rinuncia autoaffermazione
RISENTIMENTO

IO SONO OK
TU NON SEI O
COLLERA
dominio
RISENTIMENTO

IO NON SONO OK
TU NON SEI OK

IO SONO OK
TU SEI OK

TRISTEZZA
fuga difensiva
RISENTIMENTO

GIOIA
integrazione
RISPETTO

L'OKAYNESS

si fonda sulla consapevolezza del seguente dato di realtà:
ESISTO – SONO UNICO – HO VALORE
=GIOIA

In psicologia si distinguono due tipi di conflitto: il conflitto intrapsichico ed il conflitto relazionale.

Il conflitto intrapsichico:

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

Tale conflitto può essere conscio e dunque espresso in modo esplicito, attraverso un'affermazione verbale denunciante la discrepanza fra gli aspetti del Sé; Oppure può essere inconscio, in questo caso il conflitto non è verbalizzato e si manifesta sotto forma di Auto – Valutazioni Svalutanti.

Il Conflitto Inconscio risulta dai Disturbi dello Sviluppo e dalla loro Rimozione.

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

- Attrazione – Attrazione: quando si hanno due o più mete desiderabili ma che si escludono a vicenda;
- Repulsione – Repulsione: quando la scelta è tra due prospettive sgradevoli per cui si tende a sfuggire il dilemma;
- Attrazione – Repulsione: quando lo stesso oggetto rappresenta incentivi positivi e negativi.

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 spesso resta nascosto perché lo si immagina irrisolvibile, o perché investe temi troppo dolorosi, o perché si teme che possa mettere a rischio la relazione stessa, meno spesso lo si coglie come occasione di crescita, di sviluppo, di cambiamento in quanto porta l'individuo a mettersi in discussione.

Un 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:

- area della comunicazione;
- area di attribuzione;
- area delle regole e dei valori;
- area dei confini dell'io.

Più specificatamente vediamo che i “conflitti nell'area della comunicazione” si manifestano quando ci sono degli scambi verbali non intimi e non caratterizzati dall'ascolto e dalla comprensione.

Nei “Conflitti di Attribuzione” è la Reciprocità che caratterizza la dinamica del conflitto, nel senso che ciascun partner attribuisce colpe e responsabilità all'altro, per soddisfare il proprio bisogno di auto-justificazione e il destinatario ritorce le accuse contro il mittente, andando ad instaurare un circolo vizioso, in cui ognuno ne risulta perdente.

Il “Conflitto sulle Regole e sui valori” hanno radici nelle diverse tradizioni, culture, religioni, ecc che

possono generare il conflitto qualora si ritiene che il proprio principio valga di più di quello dell'altro. In questo caso il conflitto assume un aspetto competitivo dietro il quale vi è un "Conflitto di Potere", sarà pertanto utile far riflettere sulla ricchezza data dall'alterità, piuttosto che dalla sua negazione. Infine vediamo che i "Conflitti nell'area dei Confini dell'Io" nascono dal processo di differenziazione dei partner che è dovuto a due bisogni contrapposti: Il Bisogno di Appartenenza e il Bisogno 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".:

La rinuncia – c'è sottomissione

La fuga – si abbandona la situazione

La lotta – si aggredisce

La passività – silenzio

La negazione – si nega il problema

Ne consegue che gli errori più comuni che le coppie commettono sono:

aut/aut – o bianco o nero – non si vedono le sfumature

generalizzare – tutti – nessuno – mai - sempre

esagerare – si dà un peso sproporzionato all'accaduto

etichettare – sei una persona.....

personalizzare – assumersi la responsabilità di cose che non ci appartengono

vedere solo il negativo dell'altro

restare fermi sui propri schemi

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, aiuta 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.

L'autosservazione 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 relazionali.

Che accadono perché a livello inconscio si ha talmente paura di ciò che non si conosce, che si ripropone, la stessa modalità comportamentale, anche se disfunzionale, perché già si conoscono le sue conseguenze.

Allo stesso tempo è molto difficile cambiare atteggiamento...

La consapevolezza di sé aiuta ad esplorare le proprie emozioni, a definire i propri bisogni ed anche a collocarli temporalmente, ovvero a ridimensionarli stando nel presente.

Infine grazie alla comunicazione non violenta, caratterizzata dal parlare in prima persona, e quindi non generalizzare, esternando le proprie emozioni e i propri bisogni nel rispetto dell'altro, e quindi non accusandolo, permette di non cadere nei conflitti.

Perché rispettandosi si rispetta l'altro che non si sentirà accusato.

Thomas Gordon e la

FILOSOFIA DEL VINCERE INSIEME

- 1 Definire il problema in termini di Bisogni
- 2 escogitare le possibili soluzioni (fase creativa di apertura e di ascolto)
- 3 valutare le soluzioni (fase della sincerità)
- 4 scegliere la soluzione accettabile per entrambi
- 5 attivare la soluzione
- 6 valutare la soluzione