

### **Conflitto: aspetti antropologici**

Quando immaginiamo una relazione di coppia e/o di famiglia, spesso la rappresentiamo come una situazione di serenità ed armonia e allora, spesso, di fronte a situazioni di conflitto si rimane spaventati identificando tali conflitti con il sintomo di un negatività della coppia. Dietro tale considerazione vi è un'aspettativa irrealistica. Quella secondo cui un rapporto per essere positivo non deve contenere traccia di conflitto. Secondo questa prospettiva l'assenza di conflitti sarebbe la "prova" che la relazione funziona.

Nulla di più irrealista, i conflitti esistono anche nelle coppie più solide. I conflitti potrebbero non esserci "semplicemente" perché i due si ignorano, sono indifferenti l'uno all'altro/a o perché i due non sono disposti ad un confronto autentico e/o si sono rispettivamente ritagliati degli spazi propri con confini rigidi in cui all'altro/a non è dato di entrare, oppure, ancora, perché uno è succube del proprio *partner* e da lui si lascia "dominare" ...

Ma a parte questi aspetti, l'assunzione di una tale idealizzazione del rapporto, che in ultima istanza contiene la negazione stessa del conflitto, genera alcuni atteggiamenti quanto meno rischiosi se non distruttivi. Quello di fare di tutto per evitare il conflitto, per cui si è sempre accomodanti, con il rischio di "esplodere" quando meno ce lo si aspetta; quello di volerne uscire comunque "vincitori" anche a costo di schiacciare l'altro/a e, non da ultimo, quello di decretare la fine del rapporto in coincidenza con l'insorgere dei conflitti.

Dobbiamo allora cambiare prospettiva e riconoscere che i conflitti rappresentano in realtà una componente del tutto normale, potremmo dire "fisiologica" di ogni relazione, anche delle migliori. Da questo punto di vista, affermare che il conflitto in se stesso non è un evento né positivo, né negativo, ma piuttosto naturale, che si ripete ciclicamente nella vita delle persone e in qualsiasi tipo di relazione. Secondo Gordon, uno degli psicologi che più ha studiato il tema della comunicazione interpersonale e della gestione del conflitto, il conflitto rappresenta un contrasto inevitabile tra due o più individui, che si manifesta o quando i *comportamenti* dell'uno interferiscono con i bisogni dell'altro o quando c'è una *discordanza* in termini di valori. Comunque, in esso è racchiuso un primo dato positivo: esso esprime il riconoscimento della presenza dell'altro/a quale soggetto diverso da me. Un dato di realtà tutt'altro che secondario, che sta alla base della stessa possibilità di vivere una relazione non come aspirazione all'omologazione, ma come rispetto dell'alterità.

È chiaro che tutto ciò non basta e, d'altra parte la nostra riflessione non vuole neppure cadere nell'errore opposto, quello cioè di banalizzare il conflitto, di metterlo troppo rapidamente a tacere, non considerando il dolore e la fatica che esso contiene e, soprattutto, rischiando di comprimerlo e congestionarlo. Proprio in quanto esprime il "dato" della diversità, il conflitto richiama comunque l'esigenza di non essere sottovalutato e di essere invece ascoltato, perché così facendo si ascoltano le ragioni dell'altro e, più in profondità, si raggiungono i motivi più veri e profondi che lo hanno generato. Esso può esprimere un momento fisiologico di cambiamento legato ad una fase particolare del ciclo vitale di una famiglia (come la gestione dei rapporti con le famiglie di origine, la nascita di un figlio ... ); oppure una difficoltà comunicativa legata all'incapacità di ascolto dell'altro; oppure, ancora, rappresentare un momento di crisi relazionale che, se affrontato adeguatamente, potrebbe preludere alla crescita della relazione stessa .... Laddove viene gestito positivamente il conflitto può diventare, infatti, uno strumento utile a mobilitare importanti risorse emotive ed affettive personali necessarie al riequilibrio ed al miglioramento delle relazioni di coppia e di famiglia.

I problemi sorgono, invece, quando i partner coinvolti nel conflitto o non vogliono affrontarlo o non hanno gli strumenti adeguati per farlo, ma di questo parleremo in un prossimo articolo.

Paolo Mirabella