
La comprensione dell'altro nella coppia, nonostante le ferite

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Il conflitto è un aspetto naturale delle relazioni umane e in quanto tale non può essere evitato, anzi, se ascoltato può dare delle informazioni importanti per l'evoluzione della coppia

Il tradimento, un evento spiacevole, **una ferita emotiva del passato**, sono esperienze molto difficili da elaborare! Qualche tempo fa, abbiamo visto la determinazione di una donna che vuole ricostruire la relazione col marito dopo [un tradimento](#). Successivamente a questa prima presa di coscienza e ai primi passi per andare verso un nuovo capitolo della storia a due è possibile che ci siano dei momenti di sconforto, di *empasse* e di conflitto. **È probabile che uno o entrambi i partner vadano verso una dimensione di ritiro, di fuga.** Questa può rappresentare una richiesta di attenzioni e una mancanza di comprensione e cura da parte del partner. **Il conflitto è un aspetto naturale delle relazioni umane** e in quanto tale non può essere evitato, anzi, se ascoltato può dare delle informazioni importanti per l'evoluzione della coppia. Sono varie le reazioni che i diversi partner attuano dopo un evento emotivamente doloroso. In alcuni momenti hanno paura di sentirsi soli e non ascoltati, altre volte ci sono delle situazioni concrete da risolvere in cui bisogna negoziare un cambiamento. **In quasi tutti i casi occorre reinventare un nuovo modo di comunicare** e ritrovare degli spazi di piacevoli condivisioni. Alcuni studi sulla conflittualità di coppia (non solo dopo un tradimento) hanno evidenziato **una dinamica "richiesta-ritiro"** in cui uno dei due partner fa richieste, rincorre e l'altro si allontana e si ritira. Più i partner mantengono tale posizione, tanto più si sentono entrambi insoddisfatti. L'intimità nella coppia è l'esito esperienziale di un processo relazionale in cui convivono apertura emotiva e comprensione reciproca, due aspetti fondamentali per un rapporto soddisfacente. **Quando uno dei due partner o entrambi vanno in "ritiro",** manifestano una mancanza di comprensione e cura e alimentano la conflittualità. Il ritiro e **l'aspettativa che sia l'altro ad amare per primo sono una brutta trappola.** Dopo eventi spiacevoli entrambi i partner avranno qualcosa da rielaborare e dovranno confrontarsi con la tristezza, la rabbia e la paura, emozioni da cui non fuggire. Nella dinamica richiesta-ritiro emerge una mancanza di empatia; quest'ultima è uno strumento indispensabile per entrare in sintonia con l'altro, comprendere le altrui emozioni, ed è anche il presupposto essenziale per poter perdonare e riconciliarsi. **Essere empatico/a nei confronti del partner** vuol dire mettersi nei suoi panni e capire la sua posizione, cosa sta provando, quale sia il suo punto di vista e il suo bisogno. La coppia attraverso l'empatia attiva processi di risoluzione creativa del conflitto, ed apprendono via via delle nuove modalità con cui esprimere il malessere e allo stesso tempo andare verso la riconciliazione. Quindi, quando si è in un percorso di riavvicinamento in cui sono stati fatti i primi passi, è molto probabile che ci siano delle micro crisi, dei momenti di ritiro, da cui si possono cogliere nuovi aspetti su cui confrontarsi. **La coppia continuerà tutta la vita a confliggere, può imparare a farlo senza farsi male.** Spesso, chi resta fermo nel proprio orgoglio viene considerato "duro", **ma la vera "tostaggine" sta nella comprensione dell'altro nonostante il dolore delle ferite.** Prendersi cura di sé e della relazione, credo sia diventata una delle più grandi sfide dell'epoca post-moderna, in cui il "duro" o la "dura" si fermano, sentono quello che provano, riflettono e prendono una direzione fatta di testa e cuore.