Non urlare nella coppia

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Si può litigare senza ferirsi quando si è in disaccordo?

«Perché arriviamo sempre allo scontro? Non abbiamo ancora imparato? Come siamo finiti a litigare in questo modo?» Ecco le domande che ultimamente assillano Martina e Giacomo, sposati da 9 anni. **Un forte desiderio di camminare insieme**, di amarsi e sostenersi in tutte le circostanze della vita, **ma anche tante differenze** e la tendenza a discutere animatamente, finendo per avere delle liti “esplosive”. Come loro, **tante coppie si trovano ad alzare troppo i toni** quando affrontano determinate discussioni, soprattutto nei momenti di stanchezza e di stress. Si tratta di una dinamica che si innesca facilmente, ma che è molto difficile da interrompere. Se il fatto di trovarsi in disaccordo fa parte della normale vita di una coppia, **urlare** contro l'altro, accusarlo, utilizzare parole dure e aggressive, sono comportamenti che **possono generare molta sofferenza** nella relazione e nel vissuto emotivo dei due partner. Urlare a volte può essere percepito come un comportamento liberatorio, che aiuta a sfogare la rabbia, ma esso in realtà **produce un aumento degli ormoni dello stress** in tutte le persone coinvolte, come ad esempio i figli, che assistono al litigio. **Il tono di voce, lo sguardo, i gesti delle persone a noi vicine rappresentano dei segnali emotivi che giungono al cervello** e lo inducono ad attivare reazioni di difesa (quando sono aggressivi e ostili) o al contrario di affiliazione/attaccamento (quando trasmettono calore e sicurezza). Come sottolineato da diversi neuroscienziati e studiosi del comportamento umano, **la sensazione di non essere al sicuro in una relazione**, specialmente se si prolunga nel tempo, causa uno squilibrio tra le diverse componenti del sistema nervoso autonomo. Il cervello attiva circuiti meno evoluti e rischia di sviluppare risposte non funzionali. Chi riceve frequenti aggressioni, anche se a livello verbale, ha come **primo istinto quello di reagire attaccando a sua volta, o allontanandosi** (reazione di attacco-fuga). Nel caso in cui lo stress relazionale si prolunga o diventa troppo intenso la persona può addirittura diventare **apatica**, assente, priva di energie o sviluppare disturbi psichici. La reazione dipende da molti fattori. **Più risorse ha ciascuno dei due partner**, in termini di consapevolezza e di intenzionalità, **più sarà possibile proteggersi** e proteggere la relazione da questo circolo vizioso. Ecco alcuni suggerimenti che possono facilitare il dialogo costruttivo e prevenire l'utilizzo di modalità aggressive nell'affrontare il conflitto. Prima di tutto è importante **non accumulare risentimento**. Quando qualcosa ci fa soffrire, se ci accorgiamo che la nostra mente continua a rimuginare su questo, cerchiamo di **affrontare la cosa** prima che si ingigantisca. Non cerchiamo di “far finta che il problema non ci sia” in quanto il più delle volte esso riemergerà. Scegliamo un momento per parlarne con l'altra persona, partendo dalla nostra esperienza, dalle emozioni che proviamo, prendendoci la responsabilità dei nostri vissuti, resistendo alla tentazione di addossare colpe all'altra persona. Cerchiamo di concludere con una **proposta costruttiva**. Cosa desideriamo? Quali passi ci sembrano importanti? Cosa ci impegniamo a fare noi in prima persona? **Imparare a riconoscere i segnali precoci di irritazione**. I nostri muscoli sono tesi? Stiamo cominciando a sentire calore in viso? Questo vuol dire che è arrivato il momento di **fermarsi, respirare, e capire cosa sta accadendo**. Siamo arrabbiati. Proviamo ad andare più a fondo. Forse siamo feriti, delusi, preoccupati. Spaventati. Spesso la rabbia nasconde altri vissuti, più difficili da riconoscere. **Prendiamoci cura di queste emozioni**, abbracciamole dentro di noi. Poi ricordiamoci che amiamo l'altro/a e che riusciremo a superare questa divergenza, se ci impegneremo a fondo, se sapremo ascoltarci non solo con la mente, ma anche col cuore e con il corpo, importante cassa di risonanza delle emozioni. Per fare questa operazione di “riconoscimento e accoglienza” delle nostre emozioni possiamo anche **premere il tasto “pausa”** durante la discussione. Per alcune coppie questo può essere fatto insieme, per altre è più funzionale allontanarsi e stare da soli qualche minuto.

L'importante è che questa pausa **non sia una fuga, fatta in modo aggressivo**, uscendo dalla stanza senza dire nulla o sbattendo la porta, ma che sia un accordo, fatto da entrambi proprio con l'idea di recuperare ciascuno il proprio equilibrio emotivo, per poi tornare a dialogare in modo costruttivo. Solo dopo esserci presi cura della nostra emozione e averla per così dire accolta in noi, possiamo riprendere la discussione, saremo sicuramente più lucidi e consapevoli nel parlare, più ricettivi e accoglienti nell'ascolto. Un altro suggerimento importante è: **Non cercare di vincere a tutti i costi!** Stiamo attenti alla regola implicita del: "vince chi urla più forte, o chi riesce ad imporre la propria opinione". Piuttosto è utile interrogarsi insieme su **quale soluzione possa raccogliere al meglio le istanze e i bisogni di entrambi**. Se le due posizioni sono o appaiono al momento incompatibili, si può chiedere un aiuto esterno o prendersi del tempo per riflettere insieme e/o aggiungere qualche altro elemento che possa orientare la scelta. Tante volte il solo fatto di riconoscere che **la prospettiva dell'altra persona ha valore**, anche se diversa dalla nostra, è un passo fondamentale che aiuta ad abbassare lo scudo, a guardarsi e a cercare insieme, con un po' di creatività, un accordo. Infine un'opportunità preziosa è il contatto fisico: darsi **un abbraccio**, anche nel bel mezzo di una tempesta, ci aiuta a ricordarci che ci amiamo. Porta benessere, riduce la tensione, ci aiuta a recuperare la fiducia nel noi e nella possibilità di superare in modo costruttivo il problema o la difficoltà che si è creata. Crea un contenitore sicuro all'interno del quale **il conflitto è ricchezza, è opportunità di riconoscersi e riscegliersi così come si è, diversi ed imperfetti**. ---

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it