



**A**nche se sono sposata da alcuni anni, mi accorgo di non conoscere mai abbastanza mio marito. E nelle litigate alle incomprensioni mi appare evidente la mancanza di autoconsapevolezza che ci contraddistingue come uomini e donne. La lite, infatti, nasce proprio dall'attribuire un diverso significato ad un comportamento, e ciò che inasprisce il conflitto è la modalità di comunicazione (confronto o scontro) che si instaura tra marito e moglie.

Dopo una lite, in molti casi lui si chiude in sé

stesso e rimugina sull'accaduto per un tempo indeterminato. Questo porta le donne a grande sofferenza, perché, diversamente, cercano il confronto. Nel libro di John Grey *Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere*, vengono spiegate le differenze biologiche dei sessi, i loro comportamenti e il loro modo di ragionare.

Gli uomini sono meno propensi al dialogo, alla condivisione verbale delle esperienze soggettive, mentre ritrovano nella propria autonomia e autosufficienza la propria au-

## Litigi desideri e sentimenti

Come gestire i conflitti nelle relazioni affettive di coppia. Un'emergenza che riguarda il 30 per cento dei matrimoni in Italia



**Secondo l'Istat, in Italia i matrimoni durano in media non più di 15 anni. Nel 2012 ci sono state più di 300 separazioni per ogni mille matrimoni.**

Capita questa differenza, dopo una lite ho imparato ad attendere il tempo necessario perché mio marito "sborrisca" il suo risentimento, senza fretta e mantenendo la serenità. Lui, d'altro canto, cerca di rimanere meno tempo da solo e di confrontarsi, accettando punti di vista diversi dal suo.

I contrasti nascono prevalentemente da una scarsa conoscenza delle differenze di genere, che portano uomini e donne ad amarsi e dimostrarsi i sentimenti in modo differente. L'uomo ama dimostrando il suo valore, le sue capacità professionali e pratiche, senza chiedere aiuto e in piena autosufficienza. La donna, invece, ama mettendo a frutto le sue doti di cura, accoglienza e valorizzazione del rapporto, anche mediante la comunicazione, la vita a due, la condivisione degli obiettivi.

In certi casi le differenze tra i sessi possono portare a covare aspettative che vengono disattese perché non rivelate. Quindi, ad esempio, se l'uomo non comunica i suoi sentimenti o non si dedica alla relazione di coppia, lei si sente trascurata e ha l'impressione che lui non l'ami



abbastanza. Se lei, invece di fermarsi a desiderare, chiedesse esplicitamente a lui ciò che desidera, le sarebbe più facile ottenerlo o aiutare lui a capire come vorrebbe essere amata.

In caso contrario, lui continuerà a occuparsi delle attività concrete con le quali dimostra il suo affetto e la sua dedizione: fare la revisione all'auto, sistemare le cose che non vanno in casa, assicurare l'equilibrio economico della famiglia, controllare i pagamenti delle bollette ecc. È anche importante che la richiesta di amore da parte della donna non contenga un rimprovero per le attese tradite, perché in quel caso incontrerebbe un atteggiamento di difesa dell'uomo, che difficilmente accetta di essere ritenuto non all'altezza del compito, qualunque esso sia, anche di buon marito e padre.

Questi piccoli accordi evitano che i conflitti si trasformino inutilmente in tragedie fa-

tostima. Hanno l'impressione che il dialogo metta in discussione la capacità individuale di trovare la soluzione al problema o di accettare la propria limitatezza. Per questo, durante un conflitto, alcuni uomini «entrano metaoricamente nella caverna», il luogo dove possono riflettere sull'accaduto e trovare efficacemente le soluzioni. Mentre alcune donne, che hanno molte più aree cerebrali preposte alla comunicazione, trovano la propria soddisfazione nella condivisione verbale, nella relazione.

miliari. In altre circostanze, quando invece la conoscenza di sé e del proprio partner è scarsa e non sufficiente a trovare l'accordo, meglio rivolgersi a un consulente di coppia che, avendo una visione distaccata degli eventi, può dare un consiglio efficace, evidenziando i motivi dell'attrito sul piano delle differenze di coppia, esaltando i punti di forza di entrambi e fornendo strumenti utili a gestire le aree di miglioramento reciproche. Può accadere, infatti, che ci siano esperienze conflittuali passate irrisolte, che ci portano ad attribuire all'esterno la responsabilità di comportamenti aggressivi che nascono dentro di noi. Questi casi possono a volte essere risolti solo da un consulente specializzato.

Comunque è sempre utile tenere presente che un buon rapporto di coppia si fonda sul desiderio di crescere anche individualmente, sfruttando litigi e conflitti come occasioni di miglioramento personale e relazionale. ■