

## IL Conflitto nella coppia - Dal conflitto alla cooperazione

“In verità, in verità vi dico: se il chicco di grano caduto in terra non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto”. (Gv12,24)

### 1 – Saluto e caldo benvenuto

Pur consapevoli che il gruppo è in formazione cerchiamo di collegarci all'incontro precedente richiamando i passaggi essenziali. Nel libretto erano indicati momenti da vivere in coppia per approfondire aspetti particolari... chiediamo con discrezione se qualche coppia ha trovato tempo per questo lavoro. La richiesta non abbia carattere indagatorio, ma sia occasione per ricordare che la coppia è sollecitata a trovare momenti, *non occasionali*, di comunicazione e di comunione.

### 2 – Presentazione del tema

E' immediato cogliere un conflitto come conseguenza di un errore o di una volontà di nuocere. Possiamo vedere un conflitto che ha la sua radice nella diversità dei membri della coppia.

A questo punto si distribuiscono i libretti e si legge assieme quanto è scritto a pag. 3.

La volta scorsa abbiamo parlato della diversità e crediamo che ciò ci aiuterà a capire meglio il perché nascono molti dei conflitti che viviamo nella coppia.

Possiamo considerare i conflitti come dei sintomi?... Se sì, di che cosa sono **indizio**? Quale **conseguenza** esprimono?

Come vivere le nostre diversità per far in modo che l'Amore prenda vita nella nostra vita di uomini e donne?

In fondo si tratta di vivere le nostre diversità come **vie diverse** attraverso le quali l'Amore può entrare nella nostra vita.

Questo è lo scopo del lavoro che vi proponiamo.

Iniziamo con un raccontino che ci introdurrà nell'argomento di oggi.

- Papà,- chiede il piccolo Andrea impressionato dalle notizie del telegiornale, - com'è che comincia una guerra?
- Vedi, piccolo mio, le cose vanno più o meno così: se, per esempio, tra l'Inghilterra e gli Stati Uniti, scoppia un forte dissenso su qualche cosa....

La mamma lo interrompe: - Non dire stupidaggini. Inghilterra e America non litigano mai!.

- Ma cosa c'entra? Io facevo solo un esempio.
- E così riempi la testa del bambino di sciocchezze!
- Almeno io gli metto qualcosa nella testa, tu sei per il vuoto assoluto!
- Ma fammi il piacere... Non ti accorgi che sei ridicolo...

Andrea interviene: - Grazie! Ho capito....

Andrea dice:- *Ho capito*. Ma cosa ha capito? Come inizia una guerra?  
Si cerchi di suscitare una reazione all'aneddoto raccontato in modo che le coppie possano esprimere una loro impressione...

Raccogliere tutte le risposte.

1. Ha capito che le guerre possono nascere anche in casa, tra amici...
2. I dissensi nascono dalla diversità di vedute....
3. Non ci si ascolta per capire, ma per controbattere.
4. Si entra in competizione (ho ragione io..., quello che dico io è migliore...)
5. .... si arriva al conflitto. (Dimensione individuale)

### 3- Confrontiamoci sui nostri comportamenti

L'aneddoto, in realtà fa emergere una relazione di coppia che, provocata dalla domanda del figlio, fa esplodere la propria conflittualità.

Se lo si vede utile può essere suggerito un altro dialogo:

Beatrice (B.) ed Angelo (A.) sono nel soggiorno della loro casa. Angelo seduto in poltrona, guarda la televisione...

B. Che cosa facciamo domani?

A. Cosa...?

B. Domani è domenica, che cosa facciamo?

A. E che ne so, io?

B. Potremmo mangiare a casa nostra...

A. Non ne ho voglia...

B. E perché, no?

A. E' tutti i giorni la stessa cosa...

B. Eh, vè beh...! Hai un'idea migliore?

A. Senti... ho mal di testa...

B. E' quello che dici ogni volta quando non sai che cosa rispondere...

A. Certo... Certo... Come se tu avessi lavorato, oggi...

B. La solita storia. Sicuro... Non faccio che annoiarmi tutto il giorno!

A. Ma perché vuoi sempre discutere non appena mi siedo a guardare la televisione?

C. No, scusa... Ti rendi conto che non fai altro? Quand'è che si può parlare?

A. Almeno la sera lasciarmi tranquillo!

B. Ah, sì! sono io che la devo piantare...

A. Non ti sembra di esagerare?

B. Esagero? Io? E tu che cosa hai fatto?

A. Se continui a discutere preferisco guardare la televisione.

B. Questa maledetta televisione...! Un giorno o l'altro la butto dalla finestra...

A. Ogni sera la stessa lite. Ecco che cos'è il nostro matrimonio ... !

B. Bene! Magari non ci fossimo sposati... Lo dico davvero!

A. Talvolta mi sembra di sentire tua madre!

B. Lascia stare mia madre. Lo so che non puoi soffrirla...

A. SEMPRE LA SOLITA STORIA...

Domanda: *Quando non siamo dello stesso parere, cosa faccio?*

- Cedo, lascio perdere per evitare il conflitto;
- cerco di imporre le mie idee senza tener veramente conto dei tuoi argomenti;

- lascio le cose come in sospeso, pensando che tutto si dissolverà, o venga dimenticato.
- Svaluto le tue idee e le tue ragioni, per dar forza alle mie o a me.

Ognuno, con sincerità, pensi ad un recente conflitto durante il quale ha messo in campo uno dei comportamenti sopra descritti.

*Domanda n° 1 a pag. 4 del libretto*

*coppie per scrivere (3')*

*Condivisione in coppia (5')*

### Gioco dei ruoli

Arrivati a questo punto ci pare di essere entrati nell'argomento...Forse abbiamo pensato a situazioni poco piacevoli, e fatto emergere ricordi di momenti di sofferenza...

Per sdrammatizzare e guardare al nostro vissuto con un po' di ironia, vi invitiamo a vivere la tecnica del "gioco dei ruoli".

Ogni coppia affronterà una situazione, suggerita dai bigliettini che estrarremo a caso, invertendo i ruoli: il marito farà la parte della moglie e la moglie farà la parte del marito.

Dopo aver estratto il bigliettino avremo 5' per prepararci e poi rappresenteremo alle coppie presenti la situazione suggerita. Non preoccupiamoci di scrivere parole, cercheremo di dare spazio alla spontaneità e, attraverso una divertente ironia, potremo guardare ai nostri conflitti, con atteggiamenti più aperti.

Buon lavoro!

1° situazione: pensiamo a un conflitto che ha come argomento il **lavoro**.

A causa del lavoro, spesso il marito ritorna a casa tardi alla sera...

2° situazione: pensiamo a un conflitto che ha come argomento **i figli**.

Una coppia ha tre figli: 6, 10, 15 anni. La moglie spesso è in difficoltà e vorrebbe trovare nel marito una presenza più severa. Lui ritorna stanco e vorrebbe stare in pace e rilassarsi con i figli...

3° situazione: pensiamo a un conflitto che ha come argomento **la cucina**.

La moglie sa quello che piace al marito, ma quando succede qualche difficoltà, gliela fa *pagare* preparando ciò che è meno gradito...

4° situazione: pensiamo a un conflitto che ha come argomento **i soldi**.

Lui ritorna a casa con l'ultimo degli perché ha intenzione di acquistare una nuova automobile. Lei non è d'accordo perché...

5° situazione: pensiamo a un conflitto che ha come argomento **la suocera**.

Domenica prossima la mamma di lei sarà a pranzo...

6° situazione: pensiamo a un conflitto che ha come argomento **gli amici del marito**.

Ogni settimana, una o due serate lui le occupa a passarle con gli amici, rincasando tardi la sera...

#### 4 - **Condivisione** dopo il gioco dei ruoli

Quante volte ci siamo sentiti senza via d'uscita: le parole servivano solo a ferire, il confronto diventava scontro, i desideri rivendicazioni, il silenzio ostilità.

Quante volte abbiamo constatato che la convinzione di aver vinto, da parte di uno di noi, porta alla sconfitta di entrambi, perché tale convinzione contiene in sé il germe di un nuovo confronto più aspro del precedente.

Abbiamo scoperto che il tempo è uno strano compagno di viaggio: **amico** quando lo usiamo per esplorare con serenità dentro il nostro "io" alla ricerca del nostro "noi"; **nemico** quando cerco di rimandare la soluzione del nostro confronto sperando che così il silenzio faccia dimenticare tutto, passare tutto in secondo piano di fronte alle normali urgenze del quotidiano.

*Le cose non dette rimangono attive e influenzano il modo in cui leggiamo i successivi comportamenti dell'altro.*

*Conservare un archivio di torti subiti, ruminati e non verificati, ci impedisce di guardare negli occhi l'altro, appesantisce il nostro cuore con risentimenti e ci ostacola nella condivisione di vita.*

Possiamo dire che il conflitto è inevitabile. Oggi vorremmo invece affermare che è necessario, per poter creare una sintesi vera, dove non c'è un partner che perde la sua personalità a favore dell'altro, ma due persone che crescono e sviluppano se stesse grazie alla diversità dell'altro.

Quindi accettazione del conflitto come percorso di maturazione.

Domanda n° 2 a pag. 5: Come mi sono sentito/a dopo una litigata dove io l'ho avuta vinta?

Come mi sono sentito/a dopo una litigata dove tu "hai vinto"?

*coppie per scrivere (3')*

*Condivisione in coppia (5')*

#### 5 - **Il conflitto si può gestire cercando altre vie**

La coppia animatrice potrebbe parlare della possibilità di attivare un diverso atteggiamento di fronte ad un problema su cui non si è d'accordo.

Riassumendo i comportamenti del punto tre si propongono vie d'uscita alternative.

Se l'équipe lo vede opportuno e possibile si può visualizzare lo schema sotto esposto attraverso un tabellone costruendolo assieme.

##### Atteggiamenti negativi

Negazione del problema

Adeguarsi

Fuga o attacco

##### Atteggiamenti positivi

Avere coscienza del problema

Analisi di ogni scelta: non c'è un solo modo di vedere le cose

Impegno

### Risolvere il conflitto senza perdenti.

Potremmo incominciare a pensare nuovi modi per stare bene insieme.

Analizzando il vissuto richiamato nella due domande precedenti ci accorgiamo che ci lasciamo prendere da atteggiamenti che non sono di amore, ma di scontro:

Quando litighiamo cosa succede? C'è lo scontro, la punizione, la ripicca, il fargliela pagare, musì lunghi, niente dialogo..... ho ragione io.....

A che mi serve avere ragione se poi ho a che fare con una persona frustrata, e, il più delle volte, desiderosa di vendicarsi?

Nonostante questi metodi spesso non funzionino, perché ci fanno stare male, ci allontanano, tuttavia noi non ci arrendiamo e continuiamo a ripetere imperterriti copioni appresi e che non danno risultati.

Siamo così presi dalle nostre ragioni da dimenticare ciò che davamo per acquisito:

- Che il modo diverso di vedere le cose del mio partner arricchisce il mio sguardo...
- Che il modo diverso di sentire le cose del mio partner arricchisce il mio cuore...
- Che il modo diverso di agire del mio partner arricchisce le mie possibilità...

Sappiamo che dobbiamo esercitarci a scegliere di amare quotidianamente l'altro/a.

Perché non proviamo a risolverli con un po' di fantasia e complicità?

Una signora, in un incontro, diceva: lui entra in casa con le scarpe sporche ed io una volta sopporto, ma poi mi arrabbio.

Esiste solo questa modalità? L'arrabbiarsi?

Forse esistono altre vie, ma occorre impegnarsi a volerle cercare.

Perché non proviamo un modo più carino? Ti abbraccio ogni volta che ti togli le scarpe. E se io non sono in casa me lo dici, così sei in credito di un abbraccio.

E' un ricatto?

Perché non incominciamo a chiamarlo in un altro modo? Ad esempio: complicità amorosa, seduzione positiva, aiutare piacevolmente l'altro, contrattazione alla pari, mantenere la pace.....

*Allora se non c'è la pace in casa nostra, non è solo colpa dell'altro ma anche mia, e viceversa se si sta bene non è solo merito dell'altro, ma anche mio. Tutto questo rinnova il nostro stare insieme, supera l'abitudine, e i luoghi comuni.*

Proviamo a ripensare alla scenetta che abbiamo precedentemente rappresentato, cambiando la conclusione in modo da far emergere modalità diverse nell'affrontare una situazione di conflitto.

Prendiamoci 5' per ripensarla e poi riproponiamola...

Se non vediamo opportuna o possibile la precedente modalità, possiamo suggerire la domanda n° 3 a pag.6:

Ripensa ad un conflitto del passato recente e cerca un modo alternativo per risolverlo. Poi divertiti a dividerlo con il tuo partner e ascolta con il cuore le sue reazioni.

Coppie per scrivere (3')

Condivisione in coppia (5')

Condivisione in gruppo (5')

## 6- Il primo passo ( Passi... diversi )

Per giustificare il nostro attendere che passi il momento difficile o di disagio ci rassicuriamo pensando: " Prima o poi gli passerà... mi passerà...". Ma fino a quando l'altro/a saprà aspettare? E se a un certo punto non avesse più voglia di aspettare?

Molto spesso è la difficoltà di fare il primo passo che ci frena. Se chiedessimo a voi il perché, sentiremmo forse parlare di **orgoglio**: non voglio abbassarmi, è lui/lei che ha sbagliato, se lo faccio (il primo passo) pensa che ho torto, tocca sempre a me..... e così coltiviamo il nostro essere separati, divisi, lontani.

Da una parte l'orgoglio ci impedisce di riavvicinarci e, dall'altra, la sofferenza di essere arrabbiati ci tiene lontani. Il bello è che siamo consapevoli che si tratta di due modi di stare male.

Però spesso non facciamo niente per uscire da queste trappole che ci impediscono di amare.

*Richiamare l'esperienza di chi ha fatto della sua diversità la strada quotidiana per esprimere amore: Gesù!*

*Il suo vissuto ha cercato di esprimerlo attraverso immagini che possono parlare alle nostre relazioni familiari.*

Mc. 13, 34 Vegliare

**34** È come uno che è partito per un viaggio dopo aver lasciato la propria casa e dato il potere ai servi, a ciascuno il suo compito, e ha ordinato al portiere di vigilare. **35** Vigilate dunque, poiché non sapete quando il padrone di casa ritornerà, se alla sera o a mezzanotte o al canto del gallo o al mattino, **36** perché non giunga all'improvviso, trovandovi addormentati. **37** Quello che dico a voi, lo dico a tutti: Vegliate!».

**Lu 9,23** Poi, a tutti, diceva: «Se qualcuno vuol venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce ogni giorno e mi segua.

*Rinnegare se stesso = Smettila di pensare a te stesso...*

*E' possibile vivere la fatica della diversità senza cadere nel ricatto?*

*E' possibile superare il momento di conflitto senza che ci siano perdenti o sopraffatti?*

*E' bello pensare alle diversità per quello che effettivamente sono: doni che ci hanno attirato all'inizio della relazione coniugale, come all'inizio di ogni nascita...*

*La parola di Gesù non è solo esortativa, ma diventa la possibilità di purificare il nostro amore ferito dall'orgoglio. Perché Lui ha smesso di pensare a se stesso lasciandosi inchiodare in una " veglia " che rimarrà tale fino alla fine dei tempi.*

*Così anche noi possiamo rimanere svegli, vivendo la speranza di realizzare nella croce la nostra reciproca fedeltà.*

*Ecco il superamento del conflitto: **Vegliare fin che lo sposo venga!***

**Domanda n° 4 a pag. 8:**

*Mi sono sentito atteso da te quando.....*

*Ho sentito che tu non hai più pensato a te stesso/a, quando.....*

*coppie per scrivere (...)*

*condivisione in coppia (...)*

*condivisione in gruppo (...)*

### **Momento di condivisione finale.**

La condivisione in gruppo, appena svolta può essere vissuta come tale.

#### In alternativa

*Se il conflitto è vissuto nel rispetto, porta alla cooperazione e quindi dalla dimensione individuale (caratteristica della competizione) si arriva alla dimensione sociale cioè alla fase del **noi**.*

**Prima domanda n° 3 a pag. 6:** *Ricordo un episodio di conflitto gestito in modo positivo?*

*Coppie per scrivere (3')*

*Condivisione in coppia (5')*

*Condivisione in gruppo (5')*

*La riflessione aperta dal vangelo e il lavoro svolto potrebbero aver preparato il gruppo ad un momento di visualizzazione per rivivere alcuni momenti della relazione coniugale.*

#### Esposizione per la conduzione del rilassamento.

*Ci prendiamo il solito momento di pausa.*

*Sedetevi comodamente. Respirate profondamente per sette-otto volte e rilassatevi sempre più allontanando da voi ogni pensiero.*

*Se non vi fa problema chiudete gli occhi e andate con la mente a ricordare alcuni modi del vostro stare assieme.*

*Provate a pensare all'ultima volta in cui avete vissuto l'attesa della persona cara per un ritardo dovuto a imprevisti del lavoro o del viaggio... con quali pensieri si esprimeva la vostra preoccupazione...avete vissuto l'attesa come tempo prezioso per preparare l'accoglienza?... ci sono stati anche pensieri negativi ... di rabbia... dispiacere... altro...*

*Come è stato vissuto l'incontro del rientro?...*

*Richiamate una seconda situazione quando seduti sul divano o a letto avete lasciato da parte il vostro vissuto per abbandonarvi all'ascolto dell'altro/a...*

*Quali gesti hanno segnato questo ascolto?...Quali stati d'animo sono emersi alla vostra coscienza?...Cosa siete riusciti ad esprimere?...*

*Dopo essere rimasti un poco presi da questi ricordi ...lentamente muoviamoci .... E riapriamo gli occhi.*

*La coppia animatrice aiuti i partecipanti a gestire i sentimenti suscitati dal rilassamento e a farne dono attraverso la condivisione che può essere fatto con l'esercizio più breve della domanda o, se c'è spazio di tempo con una " Lettera d'amore ".*

**Domanda n° 4 a pag. 8:** *Mi sono sentito atteso da te quando.....*

*Ho sentito che tu non hai più pensato a te stesso/a, quando.....*

*coppie per scrivere (...)*

*Condivisione in coppia (...)*

*condivisione in gruppo (...)*

**Domanda a pag. 11 del libretto, per la Lettera d'amore":**

*Raccogli le tue ultime esperienze di attesa amorosa e di abbandono alle esigenze dell'altro/a per farne dono al tuo partner.*

1° situazione: pensiamo a un conflitto che ha come argomento il **lavoro**.  
A causa del lavoro, spesso il marito ritorna a casa tardi alla sera...

2° situazione: pensiamo a un conflitto che ha come argomento **i figli**.  
Una coppia ha tre figli: 6, 10, 15 anni. La moglie spesso è in difficoltà e vorrebbe trovare nel marito una presenza più severa. Lui ritorna stanco e vorrebbe stare in pace e rilassarsi con i figli...

3° situazione: pensiamo a un conflitto che ha come argomento **la cucina**.  
La moglie sa quello che piace al marito, ma quando succede qualche difficoltà, gliela fa *pagare* preparando ciò che è meno gradito...

4° situazione: pensiamo a un conflitto che ha come argomento **i soldi**.  
Lui ritorna a casa con l'ultimo depli perché ha intenzione di acquistare una nuova automobile. Lei non è d'accordo perché...

5° situazione: pensiamo a un conflitto che ha come argomento **la suocera**.  
Domenica prossima la mamma di lei sarà a pranzo...

6° situazione: pensiamo a un conflitto che ha come argomento **gli amici** del marito.  
Ogni settimana, una o due serate lui le occupa a passarle con gli amici, rincasando tardi la sera...