

LO STUDIO

Per salvare la coppia serve l'intelligenza emotiva

L'uso corretto delle emozioni per risolvere i conflitti

di Valentina Pelliccia



L'amore rappresenta l'esperienza più importante, quella dell'incontro con l'altro. Ecco che le difese si abbassano, pian piano svanisce la paura. Dapprima abituati a difendere la nostra sfera individuale, a convivere con l'idea dell'uno, ad avere timore del due, ci ritroviamo, a volte quasi del tutto per caso, a fare i conti con questa nuova esperienza: "Il punto esatto dove l'uno si rompe, il punto dell'incontro amoroso", come afferma lo psicoanalista e scrittore Massimo Recalcati.

Si tratta di due mondi diversi che entrano in contatto, due persone che provengono da percorsi di vita, educazione, sofferenze ed esperienze differenti. Pertanto, è facilmente ipotizzabile l'idea di uno scontro. La relazione, all'inizio, ma anche più in là, si regge sulla "regola" del giusto incastro, proprio come in un puzzle in cui ci ritroviamo ad inserire singoli pezzi di cartone di piccole dimensioni per arrivare a costruire una grande immagine. Per arrivare al giusto equilibrio ci vuole del tempo. Spesso ci si arriva attraverso il confronto e anche, talvolta, attraverso il litigio. Quest'ultimo da una parte può avvicinare due persone.

Infatti, secondo la psichiatra Adelia Lucattini, presidente della SIPSleS, Società Internazionale di Psichiatria Integrativa e Salutogenesi di Roma, "litigare è un aspetto naturale della vita, anche di quella di coppia, che di per sé contiene una carica emotiva particolare, intensa, viva e appassionata, che può esprimersi anche attraverso le grandi o piccole discussioni di cui è costellata la vita quotidiana". In tal senso, la coppia dà segno di essere viva.

Dall'altra parte però, il litigio può allontanare due persone. Secondo Daniel Goleman, noto psicologo e giornalista statunitense, non sono i motivi di disaccordo o di conflitto a influenzare la durata o meno di una relazione, ma il modo in cui la coppia li affronta. "Litigare è spiegare in modo complicatissimo e a voce alta cose semplici da dirsi sottovoce", direbbe Erich Fromm.

Nel celebre libro "L'intelligenza emotiva: cos'è e perché può renderci felici", Daniel Goleman, già dal 1995, sottolinea l'importanza di saper riconoscere e gestire le emozioni proprie e del partner per affrontare i conflitti in modo costruttivo. L'intelligenza emotiva (QE) si basa sulla disponibilità ad ascoltare davvero ciò che l'altro ha da dire e a sintonizzarsi empaticamente con il suo stato emotivo, a prescindere dall'essere o meno d'accordo. Si tratta della capacità di percepire emozioni, accedere a esse e saperle generare per sostenere il pensiero razionale, comprendere sentimenti altrui, e saperli gestire in modo da promuovere la crescita intellettuale ed emotiva. Ed è fondamentale: basti pensare che al QI viene riconosciuto un impatto sulle capacità individuali di appena il 25%, mentre la componente emotiva (QE) impatta per oltre il 54%.

In una relazione occorre anche evitare accuse, soffermarsi sulla circostanza specifica che ha innescato il litigio, evitando così giudizi assolutizzanti, svalutazioni rivolte alla globalità della persona. Secondo Goleman le donne sono più attente alla vita emozionale e più in grado di gestire i conflitti. Gli uomini invece, sono meno capaci a fare ricorso alle emozioni essendo caratterizzati da una linea più concreta e cognitiva nelle relazioni ed essendo più inclini delle donne ad essere travolti dalle ondate emotive. Se non si sviluppa una sufficiente "alfabetizzazione emotiva" nella coppia, una educazione sentimentale, queste caratteristiche si estremizzano creando un allontanamento, talvolta definitivo.

Tra le caratteristiche fondamentali dell'intelligenza emotiva espresse dallo psicologo statunitense riscontriamo infatti: padronanza di sé, ossia la capacità di dominare stati interiori, impulsività e rabbia, ma anche l'empatia, ovvero la capacità di sentire gli altri entrando in un flusso di contatto che comporta la consapevolezza dei sentimenti, delle esigenze e degli interessi altrui.

È importante esprimere la propria contrarietà senza aggressività, in un'ottica costruttiva e non distruttiva, ricordando che l'altro non è un nemico da combattere, non è fonte di minaccia, ma la persona che, nel bene e nel male, abbiamo scelto di avere accanto. È importante decifrare la propria rabbia, affinché possa essere compresa e poi affermata in maniera assertiva, comunicando con l'interlocutore senza aggredirlo.

Questo il modo consigliato per risolvere il conflitto: chiedersi quali sarebbero i pro e i contro qualora si scegliesse di reagire con rabbia e cercare di fare in modo che le reazioni emotive siano adeguate e proporzionali alla situazione reale e oggettiva; comprendere i nostri pensieri dominanti che hanno portato all'esplosione della rabbia e successivamente chiedersi se esistano pensieri alternativi a quelli dominanti. Infatti, spesso la rabbia è causata non tanto dall'azione dell'altro, quanto dalla nostra interpretazione errata che a volte diamo dell'azione dell'altro nel momento in cui si sta andando fuori controllo (lo si capisce perché ad esempio si comincia ad urlare, insultare, sopraggiungono tremore e tensioni muscolari). Può rivelarsi utile fermarsi (contando fino a dieci), per potersi distaccare emotivamente dalla situazione in cui ci si trova, comprenderla meglio e poterla poi risolvere in maniera costruttiva in un secondo momento. La soluzione è discutere bene, litigare nel modo giusto, senza farsi del male. Ma, soprattutto, teniamo bene a mente un'importante frase di Mahatma Gandhi: *"Quando voi discuterete non lasciate che i vostri cuori si allontanino, non dite parole che li possano distanziare di più, perché arriverà un giorno in cui la distanza sarà tanta che non incontreranno mai più la strada per tornare"*.

Vale ancora la pena, dunque, rimanere chiusi nel proprio punto di vista, in preda alla collera, cercando di prevaricare sull'altro come se l'amore fosse una competizione di autoaffermazione? Ogni storia ha lati positivi e negativi. Ricordiamoci che la fine di una relazione non porta via solo i motivi di malessere, ma anche tutto ciò che di bello, importante, prezioso e unico abbiamo vissuto

con quella persona. Ecco perché è importante cercare di tirare fuori tutte le risorse possibili, per crescere noi come individui e come persone facenti parte di una coppia. E, per non ritrovarci un giorno, all'improvviso, senza l'altro, per il semplice fatto di non essere stati in grado di comportarci in modo emotivamente intelligente. Per non rimproverarci di niente, per poter tranquillamente affermare, senza rimpianti: "Ce l'ho messa tutta".

Vai all'articolo:

<http://www.iltempo.it/salute/2018/06/22/news/per-salvare-la-coppia-serve-l-intelligenza-emotiva-1074056/>