



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

DIPARTIMENTO
DI PSICOLOGIA
DINAMICA E CLINICA

COME VIENE PERCEPITO IL CONFLITTO:
HAI PAURA DEL CONFLITTO?

Claudia CHIAROLANZA, Ph.D.



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

DIPARTIMENTO
DI PSICOLOGIA
DINAMICA E CLINICA

IN QUESTA LEZIONE:

**Come viene percepito il conflitto:
hai paura del conflitto?**

Le reazioni controtransferali al conflitto
La relazione di aiuto
Escalation simmetrica e violenza

Claudia CHIAROLANZA, Ph.D.



E' quello il bello.

(Louis C.K.)



DIVORZIO LEGALE

Coincide con la presa di contatto con un avvocato. Spesso il procedimento viene percepito secondo una logica **accusatoria** e **sanzionatoria**.

DIVORZIO ECONOMICO

Riguarda le questioni relative alla **suddivisione dei beni e delle proprietà**.

DIVORZIO COPARENTALE

Si ridefinisce la relazione come genitori così da continuare a **adempiere agli obblighi educativi e alle responsabilità genitoriali**.

DIVORZIO PSICHICO

È stato definito come “**la separazione di sé dalla personalità e dall’influenza dell’ex coniuge**”, ciò significa imparare a vivere senza l’altro valutando se stessi come persone indipendenti ed autosufficienti.

DIVORZIO EMOTIVO

Situazione di **deterioramento** nella relazione di coppia che precede la decisione della separazione. In questa fase spesso si fa richiesta di una **consulenza/terapia di coppia**.

Fase del ping-pong: oscillazione tra momenti di **aggressività** e momenti di **riappacificazione** fino alla **cronicizzazione del conflitto**.

Point of no-return coniugale: certezza che l’unione matrimoniale comporta più svantaggi che vantaggi. Avviene prima della separazione fisica.

DIVORZIO SOCIALE

Prevede la **rottura** o l’**indebolimento** di alcuni rapporti significativi con gli amici comuni, con i parenti acquisiti, con i colleghi dell’ex partner. Non di rado i partner possono **cercare rifugio e sostegno nella famiglia di origine**.



Il **CONFLITTO** è

un **aspetto** naturale ed inevitabile delle relazioni umane

un **fenomeno** che origina da bisogni, percezioni e comunicazioni divergenti tra persone che condividono una relazione interpersonale

un **processo** che si dispiega nel tempo e necessita della dimensione temporale per essere compreso e gestito

una **configurazione relazionale** che coglie le istanze di riconoscimento di tutte le persone coinvolte nella relazione

una **manifestazione** della vita interazionale, ma anche della vita intrapsichica in quanto legato a nuclei non risolti presenti in ognuno di noi

L'essenza dell'interazione conflittuale è la **comunicazione emotiva**.



Le relazioni soddisfacenti si differenziano da quelle non soddisfacenti non per la presenza o meno del conflitto, bensì in base alla sua *gestione*.

La comprensione dei processi conflittuali è quindi l'area privilegiata per valutare il funzionamento della coppia.

Diventa importante occuparsi sia del conflitto distruttivo (*overt e covert*) che del conflitto costruttivo.



Nell'ambito della **prospettiva psicoanalitica**:
il conflitto permette di evidenziare l'attivazione di meccanismi di difesa attraverso i quali il mondo intrapsichico dell'individuo entra in rapporto con il mondo intrapsichico dell'altro.

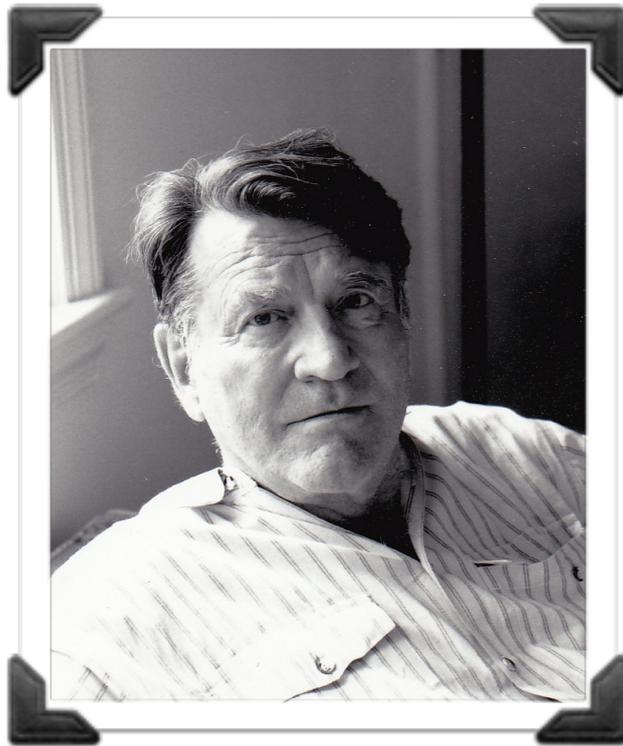
Nelle formulazioni successive a **Freud**, il conflitto perde la valenza esclusivamente intrapsichica e assume un significato più relazionale.

Nella **prospettiva psicodinamica**:
il conflitto nelle relazioni di intimità si origina dall'uso dell'altro come oggetto al quale vengono affidate parti del Sé.

ANNI '50 e '60: Dicks osservò che una delle principali fonti di scontro tra i partner era il fallimento di ciascuno nel confermare la vera natura e l'identità dell'altro: i partner utilizzavano i meccanismi di scissione e di identificazione proiettiva per rendere esterno un conflitto interno. I conflitti di coppia possono essere visti come la ri-creazione di conflitti irrisolti con uno dei genitori.



La **prospettiva sistemica** ha messo in evidenza come l'interazione conflittuale di coppia possa essere un'occasione per mettere in scena le regole della vita relazionale.

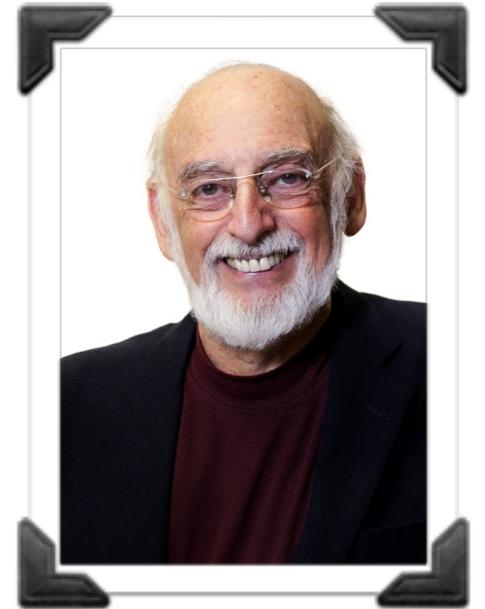


- 📌 **Jay Haley:** la coppia deve stabilire le “**meta-regole**”, ovvero le regole che regolano le regole per affrontare le differenze dei contesti di apprendimento sociale e culturale in cui i partner sono cresciuti. Si assiste a una ridefinizione del Sé in relazione alle famiglie d'origine e di ogni membro nella coppia.



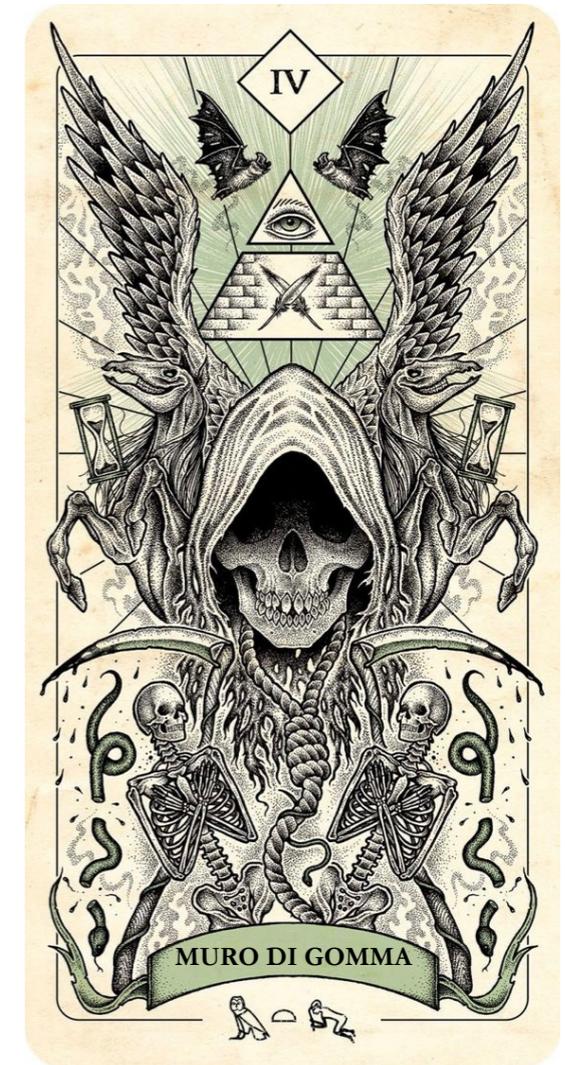
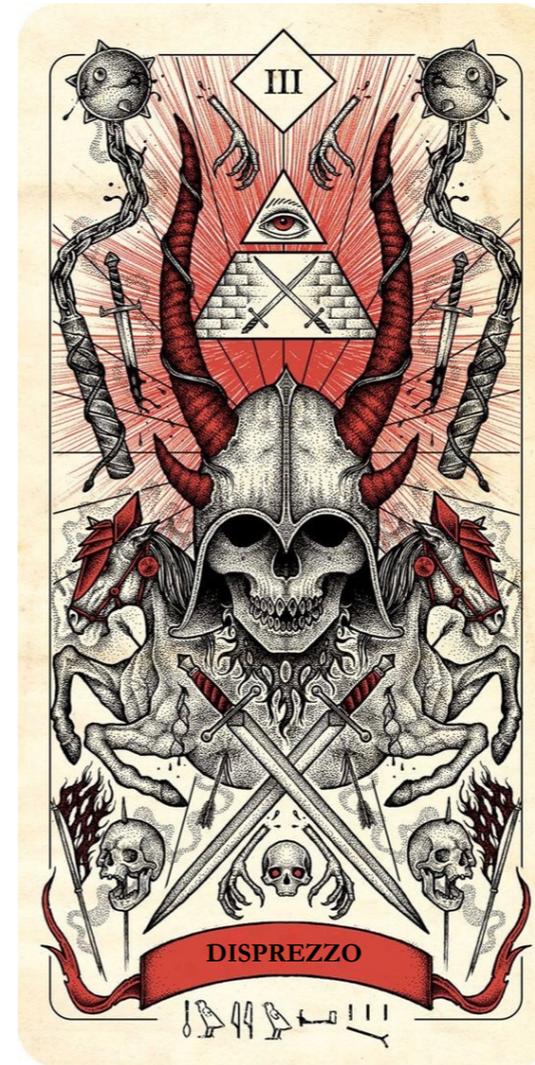
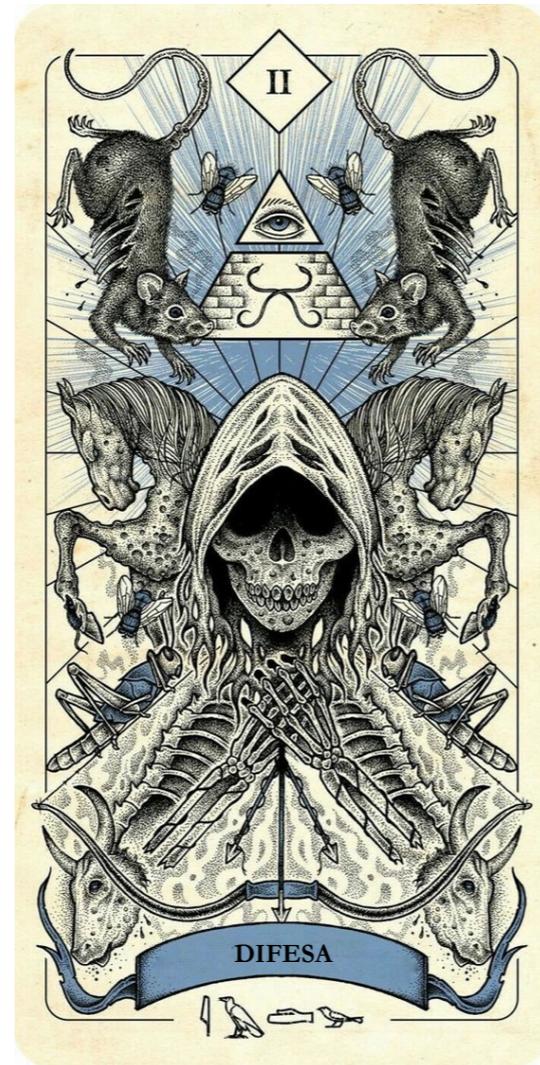
La **prospettiva comportamentale** si è centrata sul conflitto come **evento manifesto**, sviluppando accurati sistemi di codifica osservazionale, basati sulle dimensioni verbali e non verbali dei processi conflittuali.

In tale prospettiva, l'enfasi è posta sul processo manifesto del conflitto e sulle competenze e inadeguatezze comunicative dei protagonisti della scena conflittuale.



- 📌 **John Gottman:** ha categorizzato le conseguenze distruttive delle comunicazioni di coppia al fine di costruire indicatori diagnostici dei problemi che caratterizzano le coppie disfunzionali. Tali categorie, i cosiddetti “**cavalieri dell'Apocalisse**”, offrono una spiegazione della chiusura emotiva e del crescente ritiro della partnership: alle lamentele e critiche su alcune caratteristiche del partner segue, nelle coppie altamente insoddisfatte, il disprezzo, che a sua volta porta a mettersi in una posizione difensiva e protezione di se stessi fino ad arrivare all'adozione di un comportamento definito muro di gomma, l'ostruzionismo.

i 4 CAVALIERI dell'APOCALISSE





La **prospettiva cognitivista** ha adottato una definizione del conflitto come divergenza tra percezioni e opinioni tra i partner, collocando il conflitto prevalentemente **nella testa dei partecipanti**.

Il conflitto viene studiato in riferimento ai **processi attribuzionali**, ossia ai motivi che i partner attribuiscono al loro disaccordo di coppia.

Tali attribuzioni – causa, responsabilità e colpa – influenzano la soddisfazione di coppia e sono condizionate dalle caratteristiche del soggetto che le elabora, dall'evento oggetto di attribuzione, ma anche dal contesto socioculturale in cui le attribuzioni si esprimono.



La prospettiva connessa alla **teoria dell'interdipendenza** si è focalizzata sulla struttura del conflitto, inteso come “esplicito e aperto confronto su un obiettivo che i partner proseguono attraverso opposti interessi (*conflitto di interessi*) in quanto la compatibilità degli obiettivi è vista come centrale per capire le loro percezioni e le conseguenti risposte”.

Nel conflitto di interessi
i partner considerano i **costi** e i **vantaggi** di ogni scelta.



La gestione del conflitto è

l'insieme dei comportamenti, atteggiamenti, strategie e tattiche mostrati dalle parti al fine di interagire all'interno di dinamiche conflittuali.

È l'incontro delle differenze e delle similarità, degli antagonismi e delle complementarità fra i partner che fa assumere al conflitto decorsi ed esiti diversi.



Braiker e Kelly sostengono che esistono tre livelli gerarchicamente organizzati di conflitto che corrispondono a differenti livelli di interdipendenza, e che riguardano:

- specifici e concreti comportamenti
- regole e norme relazionali
- tratti di personalità

Vi è un quarto livello, ovvero:

- metaconflitto**, ovvero il significato attribuito ai diversi tipi di conflitto, che deriva da discordanti orientamenti nella gestione delle difficoltà



Cahn ha descritto il processo conflittuale all'interno della relazione di coppia evidenziando che quando due persone sono reciprocamente dipendenti il conflitto diventa un persistente elemento di interazione, che cambia e si sviluppa nel tempo.

Nel processo conflittuale Cahn distingue 3 livelli:

- disaccordi specifici che riguardano il conflitto su un particolare tema - **OUTPUT**
- discussioni sulla soluzione dei problemi che riguardano il modo di contrattare e arrivare alla soluzione del conflitto - **OUTCOME**
- relazioni insoddisfacenti in cui il conflitto si rivela e diventa un tratto della coppia che la caratterizza - **GOAL**



La gestione del conflitto è diversa a seconda che sia inserita in una relazione cooperativa o competitiva.

RELAZIONE COOPERATIVA

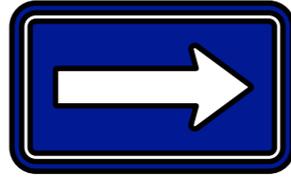
promuoverà una modalità costruttiva del conflitto, nella direzione di una risoluzione positiva e del raggiungimento di accordi

RELAZIONE COMPETITIVA

attiverà una modalità distruttiva dell'interazione conflittuale, nella direzione di un'espansione e di un'amplificazione del processo stesso

Il conflitto può essere



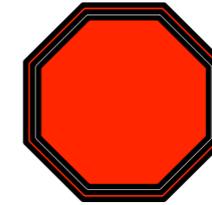


I sistemi umani sono caratterizzati dal conflitto. Il conflitto può essere inteso come possibilità di esprimere le differenze, di negoziare punti di vista contrapposti.

I sistemi umani hanno la necessità di esprimere i conflitti per poter evolvere, poiché dal conflitto nascono le differenze.

Il conflitto non deve essere eliminato, deve essere negoziato.

Ridefinizione genitoriale:
confini netti tra ruoli genitoriali
e ruoli coniugali.



Ha carattere involutivo.

Non produce processi di crescita.

Non tende a stabilire un nuovo equilibrio tra le parti.

Tende all'annullamento dell'altro.

Nell'agire il conflitto distruttivo viene a mancare il riconoscimento dell'altro come persona diversa da me.

Impedisce la riorganizzazione e la ridefinizione del rapporto, delle funzioni, dei compiti e delle responsabilità genitoriali.

Ruolo delle famiglie di origine:
nel conflitto cronico le famiglie di origine intensificano le opposizioni, incrementano il processo di denigrazione e tendono a sostituire il coniuge.

PROCESSO COOPERATIVO

comunicazione aperta e sincera

ascolto attivo dell'altro

*reale sentimento di accordo con le idee dell'altro
e di condivisione di credenze e valori*

*riconoscimento della legittimità dei sentimenti
e delle idee dell'altro*

*capacità di cercare una soluzione
rispondente ai sentimenti di ogni partner
attraverso l'esplorazione delle risorse
comuni e la minimizzazione
delle differenze*



PROCESSO COMPETITIVO

induce a considerare il conflitto di interessi come caratterizzato da un'interdipendenza negativa e da obiettivi divergenti in cui la risoluzione del conflitto è possibile solo quando una parte si impone sull'altra

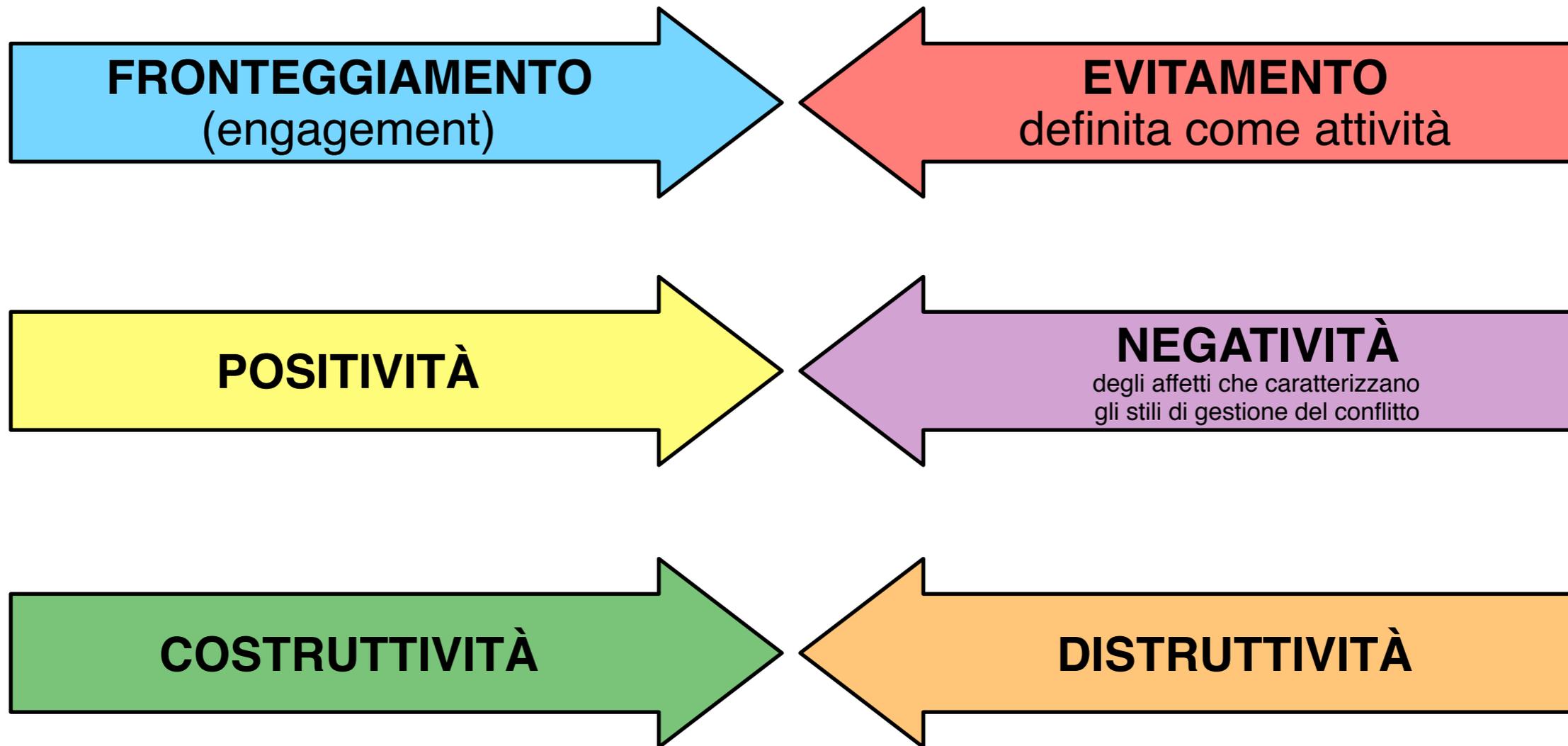
è contraddistinto da coercizione, azioni di manipolazione, dominio, violenza e attacco.

deteriora la comunicazione e fa sì che le energie disponibili sono incanalate nel tentativo di ingannare e intimidire l'altro

riduce la fiducia l'uno nell'altro
e blocca la metacomunicazione



Secondo **Canary, Cupach e Messman**
gli stili di gestione del conflitto si collocano lungo tre dimensioni:





Thomas e Kilmann, parlando di stili di conduzione del conflitto, hanno elaborato uno schema sulla base di due dimensioni:

assertività

la capacità della persona di esplicitare chiaramente i propri bisogni, richieste e interessi.

cooperazione

l'abilità di ascoltare i bisogni, le richieste e gli interessi dell'altro

Dalle diverse combinazioni di espressione minima e/o massima di queste due dimensioni discendono cinque stili





("La guerra dei Roses", Danny DeVito, 1989)



Lo studio delle relazioni affettive non può ignorare la **dialettica dei sentimenti**.

Le violazioni delle regole relazionali che la coppia ha stabilito, inclusi i sentimenti che ha messo a fondamento della propria relazione affettiva, portano a ridefinire il conflitto come *“uno stato che esiste solo quando una persona tratta con un dilemma agendo in un modo che favorisce il proprio interesse a spese dell’interesse del partner”*.

Il conflitto di coppia è definito come **dilemma dei sentimenti**, ovvero come dilemma nell’espressione dei sentimenti tra il favorire il proprio interesse o favorire l’interesse della relazione.



Il **demand-withdraw** è un pattern interattivo in cui uno dei due partner pone a tema una questione relazionale e l'altro lo allontana, evitando così di affrontare il tema.

L'effetto di questo pattern sull'intimità è che quanto più i partner mantengono la propria posizione, meno ognuno dei partner sente che i propri bisogni trovano una risposta soddisfacente all'interno di quella relazione affettiva.

Se il processo dell'intimità riflette due componenti, quella della **responsività** e quella della **apertura di sé**, il demand-withdraw può essere considerato un fallimento nello scambio tra apertura e responsività nel processo di intimità, da ha origine lo scambio conflittuale.

la richiesta, infatti, è lo svelamento di un bisogno cui il partner risponde attraverso il ritiro, evidenziando di fatto una mancanza di comprensione e cura.



La **fiducia** è un costrutto stabile per la relazione ed è una dimensione fondamentale.

Essa è un costrutto orientato al futuro della relazione che coinvolge sentimenti di **sicurezza** e di **stabilità** della relazione stessa aiutandola a preservarsi di fronte al conflitto aperto e all'affetto negativo.

“**Aprire il conflitto**” in una relazione di coppia significa, quindi, avere la fiducia che l'altro non percepisca il conflitto come attacco al legame, ma come area di espressione e negoziazione dei sentimenti.





Holmes e Rempel definiscono **situazioni diagnostiche**, quelle situazioni di conflitto in cui si possono riconoscere tre pattern di interazione tra i partner:

Negatività reciproca:

in cui entrambi i partner possono impegnarsi in comportamenti di minaccia e sabotaggio della relazione affettiva, tali da non riuscire a promuoverne la qualità. L'interazione assume le caratteristiche di una reciproca sfiducia, delusione rispetto all'altro può declinarsi in interazioni caratterizzate da escalation del conflitto.

Positività unilaterale:

quando solo uno dei due partner si impegna in comportamenti a favore della relazione.

Positività reciproca:

in cui i partner si impegnano in comportamenti a favore della relazione.



Cosa può promuovere il perdono?

Il sentimento di **empatia**, cioè la capacità di entrare in sintonia e comprendere le emozioni di chi ha trasgredito.

L'aumentata empatia gioca un ruolo nel rendere il comportamento del trasgressore più comprensibile e nel considerarlo in una prospettiva di giusto o sbagliato, ma di apertura di credito verso la relazione.

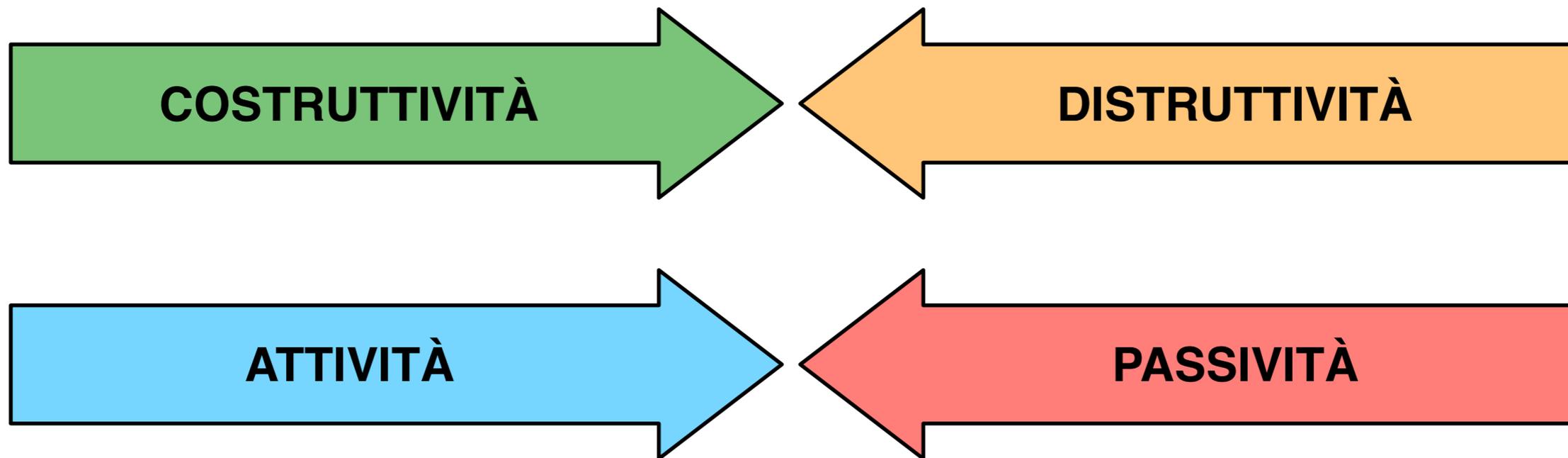
Il perdono diventa una dimensione costruttiva quando si tratta di perdono verso la relazione e non al perdono verso chi ha commesso la trasgressione.



L'**accomodamento** si riferisce alla volontà di un individuo, quando un partner è impegnato in un comportamento potenzialmente distruttivo, a inibire le tendenze a rispondere a propria volta in modo distruttivo e impegnarsi invece in reazioni costruttive.

I processi di accomodamento sono stati definiti operazionalmente dalla ricerca di Rusbult, Zembrodt e Dunn che hanno precisato le risposte all'insoddisfazione attraverso il modello **EVLN**.

Il modello EVLN evidenzia che le risposte all'insoddisfazione differiscono lungo due dimensioni:



Le quattro categorie di risposte sono distinte in base alla posizione lungo queste due dimensioni.



EXIT

si intende il rifiuto attivo della relazione con il partner e si caratterizza come una risposta attiva e distruttiva

VOICE

si intende l'esprimere attivamente e costruttivamente la propria opinione e si caratterizza come una risposta attiva e costruttiva

LOYALTY

si intende la fiducia nel cambiamento e si caratterizza come una risposta passiva e costruttiva, che riguarda l'attesa passiva ma ottimistica di un miglioramento delle condizioni della relazione

NEGLECT

si intende la trascuratezza e si caratterizza come una risposta passiva e distruttiva, che riguarda il lasciare che una relazioni si deteriori.



Il **supporto affettivo** è importante in quanto gioca un ruolo nel fronteggiamento (*coping*) degli eventi stressanti.

Bodenmann distingue tra stress di coppia ***diretto*** e stress di coppia ***indiretto***:

stress indiretto

l'evento stressante minaccia il benessere di uno solo dei partner ma influenza anche il benessere dell'altro (crossover)

stress diretto

entrambi i partner sono influenzati allo stesso tempo e in grado simile dall'agente stressante. Qui il conflitto è definito l'evento che causa lo stress



Bodenmann individua tre aree di competenze che giocano un ruolo importante nel mettere in atto modalità di conflitto costruttive e nel conseguente mantenimento a lungo termine di una relazione soddisfacente:

Competenze
communicative

Competenze di
problem solving

Competenze di
coping



I comportamenti e le emozioni associate con differenti stili di attaccamento sono evidenti in tre tipologie di situazioni che tendono ad attivare il sistema dell'attaccamento:

situazioni di paura

che spingono le persone a cercare gli altri significativi come rifugio sicuro

situazioni di sfida

che spingono le persone a prendere contatti con chi fornisce una base sicura

situazioni di conflitto

che accentuano l'importanza di mantenere un'attiva cooperazione.



Il sentimento di sicurezza sperimentato all'interno della coppia offre ai partner la possibilità di de-escalare le tensioni dialettiche che animano la vita della coppia, fornendo un tono affettivo positivo e promuovendo la stabilità della relazione stessa.

Comunque, il conflitto costringe i partner a trattare con l'incertezza degli esiti e può generare o alimentare insicurezze.

Il sentimento di insicurezza non solo produce un declino nella fiducia e nell'intimità, ma incrementa la possibilità di attivare strategie distruttive di gestione del conflitto, mettendo in moto un processo di erosione del legame.

Al contrario, i partner sicuri tendono ad adottare strategie di gestione del conflitto orientate alla positività affettiva e alla costruttività al fine di promuovere e “riparare la relazione”.

LA STORIA DI CAPPUCETTO ROSSO RACCONTATA DAL LUPO





La foresta era la mia casa.

Ci vivevo e ne avevo cura cercavo di tenerla linda e pulita. Quando un giorno di sole, mentre stavo ripulendo della spazzatura che un camper aveva lasciato dietro di sé, udii dei passi. Con un salto mi nascosi dietro un albero e vidi una ragazzina piuttosto insignificante che scendeva lungo il sentiero portando un cestino. Sospettai subito di lei perché vestiva in modo buffo, tutta in rosso, con la testa nascosta da un cappuccio. Naturalmente mi fermai per controllare chi fosse. Le chiesi chi era, dove stava andando e cose del genere. Mi raccontò che stava andando a casa di sua nonna a portarle il pranzo.



Mi sembrò una persona fondamentalmente onesta, ma si trovava nella mia foresta e certamente appariva sospetta con quello strano cappellino. Così mi decisi di insegnarle semplicemente quanto era pericoloso attraversare la foresta senza farsi annunciare e vestita in modo così buffo. La lasciai andare per la sua strada, ma corsi avanti alla casa di sua nonna. Quando vidi quella simpatica vecchietta, le spiegai il mio problema e lei acconsentì che sua nipote aveva immediatamente bisogno di una lezione. Fu d'accordo di stare fuori dalla casa fino a che non l'avessi chiamata, di fatto si nascose sotto il letto. Quando arrivò la ragazza, la invitai nella camera da letto mentre io mi ero coricato vestito come sua nonna. La ragazza, tutta bianca e rossa, entrò e disse qualcosa di poco simpatico sulle mie grosse orecchie. Ero già stato insultato prima di allora, così feci del mio meglio suggerendole che le mie grosse orecchie mi avrebbero permesso di udire meglio.



Ora, quello che volevo dire era che mi piaceva e volevo prestare molta attenzione a ciò che stava dicendo, ma lei fece un altro commento sui miei occhi sporgenti. Adesso puoi immaginare quello che cominciai a provare per questa ragazza che mostrava un aspetto così carino ma che era evidentemente una bella antipatica. E ancora, visto che per me è ormai un atteggiamento acquisito porgere l'altra guancia, le dissi che i miei grossi occhi mi servivano per vederla meglio. L'insulto successivo mi ferì veramente. Ho infatti questo problema dei denti grossi. E quella ragazzina fece un commento insultante riferito a loro. Lo so che avrei dovuto controllarmi, ma saltai giù dal letto e ringhiai che i miei denti mi sarebbero serviti per mangiarla meglio.



Adesso, diciamoci la verità, nessun lupo mangerebbe mai una ragazzina, tutti lo sanno, ma quella pazza di una ragazza cominciò a correre per la casa urlando, con me che la inseguivo per cercare di calmarla. Mi ero tolto i vestiti della nonna, ma è stato peggio. Improvvisamente la porta si aprì di schianto ed ecco un grosso guardiacaccia con un'ascia. Lo guardai e fu chiaro che ero nei pasticci. C'era una finestra aperta dietro di me e scappai fuori. Mi piacerebbe dire che fu la fine di tutta la faccenda, ma quella nonna non raccontò mai la mia versione della storia. Dopo poco incominciò a circolare la voce che io ero un tipo cattivo e antipatico e tutti incominciarono ad evitarmi. Non so più niente di quella buffa bambina con il cappuccio rosso, ma dopo quel fatto non ho più vissuto felice.

(Lief Fearn)



("Stage beauty", Richard Eyre, 2004)



Le modalità in cui i partner si percepiscono sono molto importanti, anche perché, oltre a influire sulla soddisfazione di coppia, arrivano a modulare le aspettative e i comportamenti reciproci e sono fortemente connesse alla qualità e stabilità della relazione (Acitelli, Kenny e Weiner, 2001).

Per questo motivo, **Kenny e Acitelli (1989)** hanno avanzato degli studi per individuare un modello per la misura dell'accordo tra due persone, basato sulla '***congruenza percettiva***', in quanto valore strettamente collegato alla qualità delle relazioni di coppia. Tale congruenza può essere rilevata da quattro tipologie di misura:



SOMIGLIANZA DELLE AUTO-PERCEZIONI

ossia la congruenza delle auto-percezioni dei partner,
definita anche reciprocità.

SOMIGLIANZA PERCEPITA

ossia la congruenza tra la percezione che il soggetto ha di sé
(auto-percezione) e la percezione che ha dell'altro (etero-percezione).
In tal caso il sinonimo è reciprocità percepita oppure bias.

ACCORDO SÉ-ALTRO

che si realizza quando l'etero-percezione di un partner coincide
con l'auto-percezione dell'altro. Riguarda l'accuratezza percettiva e
l'empatia, ma soprattutto permette di rilevare l'accordo sé-altro.

RECIPROCIÀ DELLE ETERO-PERCEZIONI

ossia la corrispondenza delle etero-percezioni dei partner,
definita anche reciprocità delle etero-percezioni.



ASSIMILATION

$$A (B) = A (C)$$

CONSENSUS

$$A (C) = B (C)$$

UNIQUENESS

$$A (C) < > B (C) \& A (B) < > A (C)$$

RECIPROCITY

$$A (B) = B (A)$$



TARGET ACCURACY

$$A(B) = B$$

META-ACCURACY

$$A(B(A)) = B(A)$$

ASSUMED RECIPROCITY

$$A(B(A)) = A(B)$$

SELF-OTHER AGREEMENT

$$A(A) = B(A)$$

ASSUMED SIMILARITY

$$A(A) = A(B)$$



COME TI SENTI
DURANTE IL CONFLITTO?



MI SENTO CHE C'É VITA, E SENTO CHE POSSO
AIUTARE LA TRASFORMAZIONE DEL CONFLITTO.

(Claudia Chiarolanza)

SOLO.

(Giacomo Angelini)

MI INNERVOSISCO, TEMENDO A VOLTE DI
INDURRE DOLORE NELL'ALTRO.

(Leonardo Porcelli)



QUALI QUALITÀ POSSIEDE IL MEDIATORE FAMILIARE?



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

DIPARTIMENTO
DI PSICOLOGIA
DINAMICA E CLINICA

NELLA PROSSIMA LEZIONE:

**La mediazione:
il primo incontro**

La mediazione familiare:
le modalità, la tecnica
e le altre terapie familiari

**GRAZIE DELL'ATTENZIONE
ARRIVEDERCI A QUESTO POMERIGGIO**

Claudia CHIAROLANZA, Ph.D.