



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

DIPARTIMENTO
DI PSICOLOGIA
DINAMICA E CLINICA

COME TI SENTI
DURANTE IL CONFLITTO?
LE VOSTRE RISPOSTE



COME TI SENTI
DURANTE IL CONFLITTO?



Nervosa. Urlo e dico cose di cui possibilmente mi pentirò subito dopo averle dette.

Delusione e rabbia perché mi si è rotto l'equilibrio della relazione.

Far star male e il dolore è proporzionato all'intensità del conflitto.

Il conflitto non è per forza una prospettiva negativa, ma si può proporre come un momento di scambio e confronto con l'altro. Ci si sente messi in discussione.

Necessito di essere compreso di portare alla luce delle problematiche della relazione, paura di perdere la relazione, difficoltà di posizionare l'altro e la sua comunicazione allo stesso livello. Difficoltà di dare un peso ai bisogni dell'altro poiché troppo concentrati su se stessi.



“Potente”, sotto pressione, competitiva, messa alla prova..
ma allo stesso tempo anche insensibile ed egoista.

Ci si può sentire frustrati, bloccati, arrabbiati. Si può percepire anche paura, per quello che succederà e per le cose che si diranno e si sentiranno. Può aumentare il battito cardiaco, sia per, appunto, la paura e l'ansia, o la rabbia. Ci si può sentire in torto o si può avere la convinzione di essere nella ragione. Il corpo può esprimere la tensione in vari modi e si può cercare di nascondersela.

Ci si può sentire agitati, nervosi, arrabbiati, delusi, tristi e a tutto questo può accompagnarsi uno stato di attivazione fisiologica ed avere delle reazioni fisiche come aumento del battito cardiaco, sudorazione, difficoltà nel respirare. O al contrario restare più calmi e affrontare il conflitto con più lucidità.

Ci si sente svalutati, delusi, frustrati e incompresi.



In riflessione.

Mi sento male, tremo e ho mal di stomaco, e mi sento confusa, non trovo le parole adatte per esprimere ciò che sento.

Mi sento determinata nel “custodire” le mie ragioni, ma allo stesso tempo mi sento un senso di vuoto che si crea per paura di aver deluso l'altra persona; sia nel caso in cui io mi senta dalla parte del torto sia nel caso in cui mi sento dalla parte della ragione.

Nel conflitto mi sento un mediatore e mi rendo conto di quanto sia difficile gestirlo.

In un conflitto non si sta bene, si prova un senso di malessere e si cerca di arrivare alla risoluzione il prima possibile.



COME TI SENTI DURANTE IL CONFLITTO?

Come una dissoluzione dell'io.

In agitazione con paura di non riuscire a risolvere il conflitto.

Impotente \Rightarrow arrabbiata

Il conflitto si può declinare come costruttivo o distruttivo.
Durante il conflitto costruttivo sono dominanti sentimenti di coinvolgimento, sfida, competizione e soddisfazione.
Durante il conflitto distruttivo, invece, sentimenti quali ansia, impotenza, rabbia e persino paura.

Arrabbiato ed agitato; voglio trovare al più presto una soluzione per ristabilire l'armonia nella coppia.



Adrenalina.

Percepisco distanza, incomprensione, rottura.

Ci si può sentire vulnerabili o potenti, a seconda delle situazioni.

Si possono assumere due posizioni, si può essere dalla parte del torto della ragione percepiti, nel primo caso ci si potrebbe aspettare una ammissione della “colpa” ed una posizione di “sottomissione”, nel secondo caso invece ci si potrebbe aspettare una colpevolizzazione dell'altro ed una posizione di “dominanza”.

Sicuramente male e a disagio.

Particolarmente in ansia.



A disagio.

Se si crede di aver ragione ci si può sentire aggressivi, adrenalini ed agitato. Diversamente se si crede di essere nel torto ci si sente in difficoltà verso l'altra persona, ansiosi per ciò che l'altro potrebbe dire.

Insicura.

Spaventata.

Ci si sente nella maggior parte dei casi male, sia che esso sia costruttivo che distruttivo, questo perché non siamo molto bravi a riconoscere ed accettare il punto di vista dell'altro.



Il conflitto porta i membri della coppia a sentirsi frustrati, feriti, ignorati e talvolta arrabbiati. Vi è l'attesa di un cambiamento e ciascun partner spera che a fare il primo passo sia l'altro, non pensando che, a volte, la soluzione migliore sia quella di incontrarsi a metà strada.

Si può provare un senso di motivazione;
dal conflitto possono nascere delle possibilità di cambiamento,
che sia esso positivo o negativo per la coppia.

Aumento battiti del cuore. Respiro corto.
Sensazione pesante al petto. Brividi alle braccia.
Denti stretti. Occhi più chiusi. Pensieri negativi. Tono di voce più alto.



Spesso ci si sente arrabbiati infastiditi,
a volte segretamente soddisfatti o in colpa. Ma mai in pace.

Ci si sente forti delle proprie opinioni ma allo stesso tempo vulnerabili
perché qualcosa di importante viene messo in discussione.

Come se volessi a tutti i costi (o quasi) far dire all'altro che io ho
ragione. Generalmente mi sento arrabbiata.

In equilibrio precario tra sensazione di impotenza
e percezione di dominanza.

Arrabbiata, incompresa, sola, triste!



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

DIPARTIMENTO
DI PSICOLOGIA
DINAMICA E CLINICA