



LE REGOLE PER IL LITIGIO PERFETTO (TRA AMICI)



Vicine di casa che si accapigliano. Coppie solidali che esplodono. Ex compagni che piantano a metà feste e vacanze. Il tasso di conflittualità tra adulti è aumentato. Ecco pochi consigli per disinnescare le micce (forse). Affidandosi anche a un'arte marziale
di Cristina Lacava, foto di Christophe Kutner

PAOLA E LUISA, VICINE DI PIANEROTTOLO, sono amiche. Un giorno Luisa buca per errore il muro che la separa dall'appartamento di Paola. Disastro. Quando Paola le chiede di pagare il danno, Luisa, offesa, ne fa una questione di principio: non si mescola l'amicizia con il vile denaro. Il tribunale però le dà torto e la costringe a pagare 800 euro. Ora le due donne non si rivolgono la parola». Augusto Cilea, segretario nazionale di Assocond (Associazione dei condomini), conosce bene le liti tra amici per beghe da poco: «Compagni di scuola, quasi fratelli, che se ne dicono di tutti i colori per i panni stesi o un posto nel parcheggio».

Ma l'amicizia non dovrebbe essere il luogo della sincerità, del dialogo senza sconti? Mica tanto. Anche tra amici si litiga, e tra le urla emergono verità nascoste: succede in *Dobbiamo parlare*, il film di Sergio Rubini in uscita il 19 novembre. Al centro della storia due coppie, diverse ma molto legate, che in una lunga notte se le cantano, rinfacciandosi ipocrisie e silenzi. E se sono comprensibili le scenate tra i coniugi (c'è di mezzo un tradimento), più inaspettati emergono i conflitti tra gli amici: adulti che si scelgono, senza obblighi, magari anche perché fa comodo condividere una vacanza.

Il film mette a fuoco un tasto dolente: oggi il tasso di conflitti tra adulti è salito in via esponenziale: un po' perché «siamo tutti più permalosi, ci offendiamo per scemenze» come sostiene lo scrittore Diego De Silva (che ha collaborato alla sceneggiatura del film), un po' perché la gente la lega al dito per pochi euro (e qui parla l'avvocato Cilea), e un po' anche perché per molti l'adolescenza, con il suo carico di egocentrismo, immaturità nelle relazioni, incapacità di ascoltare gli altri, non finisce mai. Ed ecco che, implacabile, salta la mosca al naso.

«In teoria l'amico è leale, conosce i tuoi limiti e li accetta. Nella pratica, spesso gli amici si tollerano, e basta poco per far saltare il tappo» sostiene De Silva. «Il peggio arriva se il silenzio è covato troppo a lungo; a quel punto parte lo scatto retroattivo, che mette in discussione il passato. Lì, è brutta». Aggiunge Rubini: «Parlare significa scavare, ma scavando troppo si finisce in una zona d'ombra. Certo, l'amicizia ha più possibilità di

Attaccare frontalmente l'avversario non serve a nulla. Meglio dirgli: "La penso come te". Per spiarlo e portarlo (pacificamente) verso il nostro personale punto di vista

resistere rispetto all'amore, perché c'è un minore coinvolgimento. In compenso, ci si scontra più facilmente». Evidentemente, si tocca un nervo scoperto, perché è tutto un fiorire di manuali sulla gestione dei litigi tra adulti. «La vera amicizia si vede nel conflitto: se finisce, vuol dire che era opportunistica» è il parere del pedagogista Daniele Novara, fondatore a Piacenza del Cpp (Centro psicopedagogico per la gestione dei conflitti). Il suo *Meglio dirsele* (Rizzoli) parla a coppie e adulti in genere: «Litigare fa bene, anche tra amici. Fa crescere il rapporto, è stimolante. L'importante è non essere distruttivi, seguire delle regole».

QUALI? UN SUGGERIMENTO arriva da Vittoria Cesari Lusso, autrice di *Dinamiche e ostacoli della comunicazione interpersonale* (Erickson): «Si può buttarla sull'ironia. Chiedersi: come posso peggiorare questa lite? Facciamo una gara di difetti, io sono il campione. Importante è che almeno uno dei due litiganti abbia il non orgoglio di dire: vogliamo vedere da dove siamo partiti? Così si ferma la scalata verso il punto di non ritorno». Altrimenti, per rovinare tutto, basta un po' di veleno, e il rapporto si chiude là.

Per Henrik Fexeus, guru svedese della comunicazione (*Come migliorare le tue relazioni in un'ora*, Vallardi), per uscire bene da un litigio ci sono due possibilità: la prima è far parlare l'altro senza interromperlo, lasciando a lui/lei la fatica di arrivare in fondo. L'altra è mostrarsi d'accordo. Che non significa non litigare, tanto meno mentire o rinunciare alle proprie idee, ma invece attaccare con: «Se fossi in te, la penserei allo stesso modo». Così, almeno, si crea un punto di partenza in comune per una discussione. Funzionerà? Forse. Il bello di un'amicizia è che ci si può defilare elegantemente. Senza pagare alimenti. Diverso il caso dei conflitti tra parenti, ma questa è un'altra storia. E un altro manuale: *Il linguaggio segreto della famiglia*, di Tracy Hogg (Mondadori). Per cominciare non litigando in casa. ●

RICOMPORRE I CONFLITTI IN 7 (FACILI) MOSSE

1 Chiedi il permesso di parlare

L'amica cellulare-dipendente ha messo su Instagram, senza dirvelo, le foto dei vostri figli al mare in pose poco edificanti. Prima di saltarle al collo, cercate luogo e momento adatto per discuterne. Lei abbasserà le difese e l'atto di umiltà sarà vincente.

2 Fate proposte, evitate consigli e ordini

Nei weekend si usa solo la vostra auto e non ne potete più di scarrozzare l'intera compagnia? Non crogiolatevi nel vittimismo, nel lamento continuo con sbotto finale. Piuttosto, proponete dei turni. Sconsigliati aut aut tipo: pagate la benzina o scendete.

3 Rimanete sul problema

... E non attaccate la persona. Se all'amico che scrocca pranzi e cene di continuo urlate: "sei tirchio, ti approfitti di me", l'amicizia si chiuderà precipitosamente. Lasciate perdere le debolezze o i difetti altrui, e restate sull'argomento: sono affaticata, non riesco a cucinare tutte le sere.

4 Non cercare il colpevole: tanto, non c'è

Quando i bambini dell'asilo se le danno, la domanda delle mamme è: chi ha cominciato? Ora siete grandi, quella fase è superata. Meglio uscire dalla logica del chi ha

ragione e chi torto (sempre l'altro), e della recriminazione continua. C'è un problema da affrontare, non un colpevole da trovare. E niente moralismi sulla giustizia.

5 Non cercare di spuntarla a tutti i costi

Non è una gara. A volte, per avere l'ultima parola si paga un prezzo troppo alto, perché chi "perde" cerca la rivincita, cova rancore ecc...

6 State zitti, se potete

Fate una promessa: per una settimana, non parlate a nessuno della lite in corso. Altrimenti, a forza di raccontarla, si perde di vista il punto di partenza e si finisce con il pensare solo a come l'altro sia un mascalzone.

7 Un'arma vincente: l'aikido delle opinioni

Nell'aikido, una delle arti marziali giapponesi, non ci si oppone all'energia motoria dell'avversario. La si sfrutta per mandarlo al tappeto, se serve. Attaccare frontalmente le opinioni è controproducente. Meglio partire da un "ma io la penso come te" e portare l'altro gradualmente verso un nuovo obiettivo: toh, il tuo.