

COME LA PRENDE se i genitori LITIGANO

L'ultima cosa che vuole è vedere mamma e papà in guerra. Ma anche certi silenzi non fanno bene. Meglio dirsele. Così.

di Fulvio Bertamini

La coppia che funziona? «È quella che sa litigare bene». Non ha dubbi Daniele Novara, pedagogista fondatore del Cpp, Centro psicopedagogico per l'educazione e la gestione dei conflitti, che al tema ha dedicato il saggio *Meglio dirsele* (Rizzoli). Meglio, cioè, affrontare il problema, primo passo verso la soluzione del conflitto. E i problemi, nella coppia, non mancano mai. Perché «l'intimità è la madre di tutti i contrasti», precisa Novara. «È in questa dimensione che mostriamo al nostro partner quello che siamo». Difetti compresi.



Gestire il conflitto I tre passi indietro per non soccombere alle emozioni.

Nella coppia, «ciascuno presuppone che i propri limiti siano accettati dall'altro». Novara lo chiama "il complesso dell'armonia", una aspettativa di comprensione infinita che però è lontana dalla realtà e messa alla prova dei fatti può suscitare delusione e rabbia. «Suscita cioè quelle emozioni che, se gestite male, possono anche degenerare in violenza, ma che non dicono nulla sulle ragioni del litigio. Rappresentano solo un segnale di allarme». La rabbia non è il conflitto, tantomeno lo è la violenza. Il conflitto è il confronto sui punti

problematici. Come discuterne in modo ragionevole? Intanto, bisogna «prendersi il tempo necessario» per passare dalla "tirannia delle emozioni" alla gestione del litigio. Che, per Novara, comincia facendo tre passi indietro. Il primo: «Non cercare il colpevole. L'idea di giustizia come compensazione non funziona nei rapporti intimi». Secondo: «Non dare consigli e suggerimenti non richiesti». Terzo: «Il rapporto sentimentale non è una gara per cui uno vince e uno perde. Questo modo di porsi non porta da nessuna parte. Non ci sono vincitori». Semmai, perde la coppia.



ISTOCK

non prenderlo alla lettera, non rispondere con puntiglio alle esagerazioni e alle stoccate e invece concentrarsi sulla sostanza del messaggio. **Quarto:** spiegare come ci si sente, cosa si prova, ma non consigliare all'altro come deve comportarsi.

Quinto: fare proposte, anziché dare ordini. **Sesto:** chiedere il permesso, anche di litigare. È da invadenti attaccare l'altro riversandogli addosso un mare di parole, magari al telefono. **Settima** e ultima mossa: non fare domande di cui si conosce già la risposta. Sono il segno che si cerca di prevalere nella discussione, di chiudere la bocca al partner.

I figli ci ascoltano Non ci si deve scusare per le liti, ma lavorare per ridurle.

Ai battibecchi e ai litigi in famiglia assistono i figli. Ed è logico che questi conflitti li facciano soffrire. Con quali conseguenze? «I bambini imparano in continuazione dall'ambiente», spiega Novara. «Se i genitori litigano bene, impareranno a litigare bene. Se non litigano affatto, non impareranno nulla...». Ma se litigano male? Se fanno prevalere, cioè, l'emozionalità, la rabbia, sul confronto civile?

«Io penso che i genitori debbano salvaguardare sempre il loro ruolo d'adulti e dunque non mettersi mai al livello dei figli: mai giustificarsi con loro. Oltretutto, se il bimbo è piccolo, non c'è nulla da fare». Il suo è un pensiero operativo concreto, come diceva già il pedagogista Jean Piaget:

«Quello che ha visto, o sentito, gli resterà dentro». Ma «a partire dagli 8 anni i genitori possono provare a tranquillizzare il bambino. Ammettendo, magari, di avere ecceduto nei toni, quella volta. Del resto, il figlio ha un'ottima tolleranza nei confronti dei loro errori. E ogni percorso, naturalmente, è costellato di sbagli. Il problema è quando lo sfogo emotivo, rabbioso, diventa il modello ripetuto di comportamento dei genitori». Quando mamma e papà non compiono nessuno dei passi indicati da Daniele Novara per risolvere il conflitto. Quando se lo dicono malamente. Condannando coppia (e famiglia) a una vita difficile.



Le mosse vincenti Sette passi avanti, quelli che servono a litigare bene.

Per superare i problemi che fanno litigare, non serve lasciare le cose come stanno, però. Si deve agire in modo costruttivo per arrivare ad una nuova intesa. 7, questa volta, le azioni utili. **Primo:** concentrarsi sul problema e lasciare in pace la persona (è il gesto che ferisce, non chi lo compie). **Secondo:** imparare ad ascoltare le ragioni altrui senza fare commenti. **Terzo:** prendere sul serio l'altro, che significa, spesso,

EDUCARE CON L'ESEMPIO QUANDO E PERCHÉ IL BIMBO SI ALLARMA

Qual è la situazione che agita di più il bimbo, dopo un litigio in famiglia? Quando vede o sente la mamma piangere? Quando avverte intorno a sé mutismi o atteggiamenti di falsa cortesia? Quando capta discorsi di terzi, sul tema, o sente discutere in camera da letto? «Il bambino è in profondo contatto emotivo con i genitori», sostiene Daniele Novara. «Soprattutto con la mamma. Dunque, non c'è da farsi illusioni: se si è nervosi, tristi o arrabbiati, il bimbo se ne accorge sempre. Ecco perché è utile che i genitori svolgano in pieno il loro ruolo. Mantenendo una certa distanza dai figli, che in questo modo riconosceranno la loro autorevolezza. E non saranno ulteriormente aggravati dal peso di un legame troppo stretto».