

CONFLITTI IN FAMIGLIA

Imparare a litigare è una capacità da allenare

Non esiste conflitto senza diversità, ma la diversità è anche il fattore che permette la comunicazione. Come potremmo comunicare un pensiero se fossimo convinti che l'altro abbia lo stesso identico pensiero, al massimo avremo la sensazione di condividere ma non il bisogno di comunicarlo. Lo stesso meccanismo vale per le informazioni, le idee, i dubbi e le opinioni.

Credere che sia necessario abbattere le diversità per eliminare il conflitto è un paradosso in quanto in realtà è proprio dalla diversità che scaturisce l'incontro con l'altro, semplicemente il conflitto nasce dalla incapacità di comprendere, accettare e conciliare le diversità.

Tale incapacità dipende spesso dalla mancanza di una sana cultura della comunicazione e da un'insufficiente consapevolezza di quanto dentro di noi si muova emotivamente, in un contesto sociale dove è sostenuta maggiormente la cultura della competizione a scapito della cooperazione.

La consapevolezza di quanto dentro di noi si muove a livello emotivo, i nostri tasti dolenti e le nostre ombre incidono sul livello di conflittualità che contribuiamo a costruire, in ragione di ciò sarebbe utile ricordare che ognuno di noi ha una responsabilità piena e diretta su questi fattori ed è doveroso farne regolare manutenzione al fine di poterne gestire le manifestazioni.

Il conflitto si può vivere secondo diverse prospettive, come un evento da evitare il più possibile, che se scoppia nonostante i tentativi di evitarlo andrà gestito e che rappresenta un'espressione di malfunzionamento familiare, oppure come un evento significativo di per sé, da vivere quindi come evento fisiologico nelle famiglie.

Il potenziale distruttivo di un conflitto si potenzia enormemente quando il terreno di guerra è sul valore della persona, se una coppia litiga attaccando il legame e la considerazione del partner, i protagonisti diventano oggetto della critica, scivolando in svalutazione e mancanza di rispetto dell'altro.

Per proteggersi dagli aspetti negativi del conflitto familiare si potrebbe creare una zona neutra, uno spazio sicuro e invalicabile dove si seguono alcune regole precostituite quali ad esempio: bandire le critiche sulla persona, vietati gli

insulti e le forme di sarcasmo in quanto comunicano disprezzo e rompono la comunicazione.

Occorre ricordare che gli effetti dannosi del conflitto non dipendono dalla natura del conflitto, ma dalla qualità della relazione entro cui hanno luogo. Infatti non è di certo l'assenza del conflitto a determinare il benessere, anzi la sua assenza solitamente rivela un segnale di distanza

di uno o entrambi i genitori ecc oppure, ad esempio, nell'inversione di ruoli riguardo all'accudimento, dove la madre si occupa del sostentamento economico e il padre dell'accudimento e della casa.

Un altro contesto dove scaturiscono sovente conflitti familiari riguarda i **rapporti interpersonali tra i componenti stessi**, in quanto la famiglia, nella nostra società, ha vissuto un mutamento sostanziale

sull'affetto, si riduce l'asimmetria nei ruoli, dove il legame è più importante del mantenere un ruolo riconosciuto; questo però ha un prezzo alto, in quanto prevede alte competenze di comunicazione essendo le decisioni le decisioni sempre frutto di una negoziazione.

In aggiunta a questi contesti si delinea un ulteriore terreno fertile di conflitto nella tendenza della famiglia alla privatizzazione degli affetti, con

uno scivolamento nello scollamento dalla comunità come sostegno e contenitore, dove la famiglia vive tendenzialmente isolata nelle proprie difficoltà.

I conflitti purtroppo generano sensazioni d'insicurezza e impotenza, sensazioni che sono maggiormente dannose in famiglia in presenza di figli, giovani persone che ancora non hanno gli strumenti per relativizzare il conflitto e continuare nella crescita al sicuro da opinioni negative su se stessi.

Il ruolo della famiglia invece, è diametralmente opposto, dovrebbe offrire riparo, senso di protezione e di cura, e assicurare una crescita emotivamente sana dei figli. In ragione di ciò, ora più

che nel passato è utile **imparare a litigare**, acquisendone le competenze necessarie, e accettando che **più che una dote è una capacità**, quindi occorre esercitarsi e accettare il fatto che ci sono stati e ci saranno errori e ferite, ma che il raggiungimento di un obiettivo di divenire bravi nella gestione del conflitto vale sicuramente lo sforzo.

LA METAFORA DEL GIARDINO SERENO



Si può utilizzare come metafora l'immagine di un giardino "sereno" che rappresenta la zona sicura della famiglia. Questo giardino dovrà essere bonificato dai rancori del passato in quanto si può parlare solo delle divergenze in atto, recintato da una siepe folta di accordi prestabiliti e garantiti da una salda promessa, dove critiche personali e sarcasmo non riescono a penetrarvi, abbellito da piante di ricordi, di sensazioni, di pacificazioni e incontri proficui.

In questo giardino, luogo sacro della famiglia, sicuramente fiorirà spontaneamente il compromesso con fiori profumati, di una fragranza piacevole per tutti, dove nessuno rimane escluso o perdente.

Saranno presenti inoltre comode panchine dove si avrà la tranquillità necessaria per poter aprirsi all'altro ed esporre le proprie diversità senza dover stare troppo sulla difensiva, concedendosi il lusso di fare autocritica con un atteggiamento di apertura.

relazionale, dovuta magari a paura reciproca, rancore nascosto o immaturità.

Se si considera pericoloso, si tenderà a risolverle il conflitto in fretta senza imparare a gestirlo, creando un terreno fertile per alimentare nuovi e più aspri conflitti. Viceversa ogni esito positivo favorisce l'accrescimento di tutti della capacità di far fronte alle difficoltà della vita, aumentando l'accettazione e la comprensione reciproca, divenendo più competenti nella comunicazione.

Questo tipo di competenza si apprende solamente attraverso esperienze positive di riuscita che garantiscono il senso di fiducia in noi stessi della capacità di poter comunicare efficacemente le nostre diversità, con l'apertura verso gli altri che ci permette di raggiungerli fino ad arrivare a conquistarsi sentimenti d'intimità e autostima.

I contesti familiari in cui nascono maggiormente le conflittualità si ritrovano nelle nuove forme di famiglie, che prevedono compiti nuovi per i componenti della famiglia, come ad esempio il compagno della mamma che deve fare il vice papà, o la compagna di papà che svolge funzioni di vice mamma, i nonni che a volte devono sopprimere all'assenza

sia nella forma che nella sostanza, passando da famiglia basata su ruoli definiti e regolamentati a una famiglia basata sugli affetti, dove la relazione è il canale principale che avvia gli scambi tra i componenti, e come tale è molto più complessa e soggettiva che una regola prestabilita valida sempre e per tutti.

Nella famiglia che basa la relazione

Proponiamo una "Carta" da utilizzare come promemoria per ricordarsi di distinguere la realtà dalla fantasia irrazionale nella quale ogni tanto andiamo a cercare gli altri e non li troviamo:

CARTA DELLE IDEE IRRAZIONALI DI BASE

(adattamento da A. ELLIS, 1962)

1. Io devo piacere a tutti e tutti devono darmi il loro consenso
2. Devo essere perfetto, completamente competente e produttivo così da considerarmi meritevole
3. Quando le cose non vanno come vorrei è una catastrofe
4. Se esiste qualcosa di pericoloso o di spaventoso dovrei preoccuparmi che ciò avvenga
5. Gli eventi del passato controllano il mio comportamento presente
6. È più facile evitare certe difficoltà della vita piuttosto che affrontarle
7. Gli altri dovrebbero comportarsi come io voglio; inoltre posso e devo controllare il comportamento delle persone intorno a me
8. C'è sempre una soluzione corretta e perfetta ad ogni problema; se non la trovo è la catastrofe
9. Quando le persone fanno male qualcosa, dovrebbero essere biasimate e punite
10. La mia felicità è provocata e controllata esternamente
11. Dovrei avere vicino qualcuno più forte di me da cui dipendere