

# QUANDO LE REGOLE SI DISCUTONO

## "NE' VINTI , NE' VINCITORI: COME PASSARE ATTRAVERSO I CONFLITTI SENZA RESTARNE TRAVOLTI"

*Laboratorio per genitori con figli frequentanti la scuola primaria*

*Conduttrice : dott.ssa Patrizia Garbin*

Partendo dal presupposto che l'assenza di conflitti in famiglia non è autentica garanzia di pace e di rispetto reciproco, l'obiettivo del laboratorio sul conflitto è stato quello di diventare un po' più "esperti" nell'imparare a vivere le situazioni conflittuali per poterne uscire più consapevoli e più sereni.

### **Cos'è un conflitto? Come viviamo i conflitti?**

La prima serata il gruppo si è interrogato sul significato attribuito al termine conflitto, verbalizzando ogni termine ad esso collegato.

È emerso come la parola conflitto evoca aree semantiche percepite negativamente: lotta – incomprensione – attrito – guerra – pregiudizio – rigidità – rabbia – stanchezza – odio – disagio – opposizione – malessere – scontro – incompatibilità – divergenze – orgoglio – testardaggine – imposizione – prepotenza – sfogo.

Osservando le parole sopra indicate, si comprende il motivo per cui spesso prevale il desiderio di evitare i conflitti: essi sono vissuti come una sconfitta relazionale, in contrasto con il desiderio di armonia e serenità che guida l'immaginario dei genitori nel pensarsi una famiglia felice.

Il timore delle situazioni conflittuali ci porta talvolta ad essere così sensibili da rendere difficile stabilire quando una certa situazione si può definire conflittuale: talvolta possiamo percepire come conflitto una semplice discussione e quindi cercare di fermarla subito. Altre volte per renderci conto che c'è una situazione conflittuale dobbiamo attendere il grande litigio, mentre, diventando un po' più attenti, avremmo potuto cogliere i segnali di contrasto ben da prima.

Spesso come genitori riconosciamo una situazione conflittuale quando i figli si oppongono apertamente alle nostre richieste o quando si aprono discussioni in merito a qualche questione rispetto alla quale le parti in gioco assumono posizioni opposte. Spesso invece i conflitti, mascherati da un'apparente tranquillità, si manifestano in tali occasioni, ma camminavano sotterranei, intuibili, ripensandoci col senno di poi, da forme di "sordità elettiva" (non mi sente mai quando chiedo certe cose!) o di lentezza esasperante o di mille motivi per non fare certe semplici cose o di silenzi esasperanti accompagnati da sguardi muti o interrogativi.

In altri casi crediamo che se non discutiamo, il conflitto non c'è.

In realtà molte famiglie vivono nell'apparente assenza di conflitto, ma nel disagio più profondo in quanto le differenze individuali non possono essere esplicitate per timore di ferire l'altro o per timore del nascere di un conflitto che sarebbe vissuto come una sconfitta o un tradimento.

Il conflitto è associato anche all'idea di una lotta o di una partita che si concluderà con un vinto ed un vincitore e se ognuno di noi è chiamato a riflettere su come ci si sente quando si vince e quando si perde, nessuno vorrebbe collocarsi dalla parte del perdente in quanto rimanda a vissuti di svalutazione, disistima verso se stessi, rabbia e rancore nei confronti del vincitore con desiderio di rivalsa. Tutti abbiamo la consapevolezza che se il conflitto finisce con un vincitore ed un perdente, in realtà il conflitto non è chiuso, ma è spostato nel tempo e prima o poi riesploderà.

Molte volte si sostiene l'importanza del litigio, motivandolo con il fatto che è un'occasione per sfogarsi, per tirare fuori la rabbia o la sofferenza trascinata nel tempo come il bisogno di affermarsi dopo tanto trattenere. Altre volte invece chi si sfoga vive poi la frustrazione di essersi lasciato andare, di aver perso il controllo, di aver detto anche ciò che non voleva, travolto dalla rabbia, in un vortice che sminuisce l'immagine di sé a se stessi e all'altro, coniuge o figlio che sia.

Il realtà lo sfogo non può essere considerato la soluzione di un conflitto e spesso, se non è seguito da un chiarimento e da una soluzione che arrivi al nocciolo del problema, resta come un ricordo amaro, che alla lunga deteriora la relazione.

### **E' possibile attribuire significati positivi al termine "conflitto"?**

Nella discussione c'è stata una svolta positiva, quando si è iniziato a cogliere altri aspetti introdotti da termini come: discussione – diversità – confronto – personalità – ragioni – richieste.

E' stato significativo, per uscire dalle evocazioni negative, rilevare che ognuno possiede la consapevolezza che il conflitto può diventare un'esperienza ricca, un'occasione di crescita, nel momento in cui ci "costringe" ad esprimere la nostra diversità, sotto forma di esigenze, bisogni, stili di vita e ad ascoltare l'altro nella sua diversità.

E' un'occasione di crescita perché impariamo a definirci meglio, a confrontarci, a mettere in gioco la nostra disponibilità, riconoscendo e mediando.

### **Come cercare allora di creare soluzioni più soddisfacenti alle situazioni conflittuali?**

E' di importanza fondamentale riuscire ad **individuare i conflitti** per poterli analizzare ed imparare a leggere la sofferenza ed i bisogni che le singole parti esprimono attraverso il conflitto.

E' solo imparando ad esprimere le proprie necessità, i propri desideri e ad ascoltare quelli portati dall'altro che sarà possibile incontrarsi, anche se nella tensione e cercare delle soluzioni che tengano conto di tutte le componenti in gioco.

### **Conflitti e ruolo genitoriale normativo.**

Quando si riflette su come risolvere i conflitti in modo positivo, senza che qualcuno ne esca come perdente, si pone il problema di conciliare questa necessità con il ruolo normativo che ogni genitore deve saper assumere.

La relazione genitore – figlio nell'età della scuola elementare è ancora fortemente caratterizzata dalla necessità di un ruolo genitoriale normativo in quanto le regole permettono ai figli di crescere e maturare, uscendo dall'egocentrismo e dall'onnipotenza dell'infanzia per accedere alla socialità e ad un sano equilibrio tra senso del piacere e senso del dovere, tra l'affermazione del desiderio personale, della propria individualità e l'ascolto ed il riconoscimento dell'altro.

Il problema sarà allora trovare la giusta misura tra porre regole e farle rispettare ed imparare ad ascoltare e a capire il motivo dell'opposizione dei nostri figli, per decidere se restare fermi nella nostra richiesta o negoziare per uscire dalla situazione conflittuale.

### **Situazioni conflittuali in famiglia.**

Analizzando i conflitti in famiglia sono emerse alcune situazioni tipiche che fanno maggiormente soffrire i genitori.

Esse riguardano: il rispetto delle regole (tenere in ordine la casa, far rispettare alcune abitudini che corrispondono a valori familiari, l'utilizzo della televisione e dei videogiochi, fare i compiti, le abitudini alimentari, l'uso del tempo, le dimenticanze), le relazioni familiari (la conflittualità tra stili genitoriali, il non ascolto, le gelosie tra fratelli, la mancanza di rispetto,

l'espressione forte dei sentimenti, la mancanza di sincerità, il disinteresse).

**L'ordine in casa** è una situazione tipica in cui, per risolvere i conflitti, è anche utile ricordare che alcuni concetti sono relativi alle singole persone e il concetto di ordine ne è un tipico esempio.

In famiglia ognuno potrà sostenere che l'ordine è necessario per motivi etici ("è una regola sociale"; "è segno di rispetto dell'altro") o funzionale ("serve per trovare le cose") o personale ("io sto male nel disordine"). Tutte considerazioni utili alla definizione del bisogno che sottostà alla richiesta, ma se si desidera risolvere il problema, ci si dovrà confrontare con l'idea di ordine del coniuge e con le diversità dei figli, per non cadere in una continua conflittualità.

Un'altra situazione conflittuale nella quale è difficile non cadere è quella che si presenta ogniqualvolta **i nostri figli litigano**.

Abbiamo visto come sia molto difficile resistere alla tentazione di intervenire nel loro conflitto, ma come questo nostro intervento risulti spesso peggiorativo o segni solo una tregua forzata.

Spesso infatti l'intervento del genitore è atteso dai figli non tanto come soluzione alla contesa, bensì come verifica del valore e dell'affetto che il genitore prova verso l'uno o l'altro figlio. In queste condizioni è molto difficile un intervento genitoriale di tipo neutrale e spesso i conflitti si risolvono più facilmente in nostra assenza piuttosto che con la presenza.

L'inasprimento dei conflitti tra figli è spesso espressione di una dinamica familiare sbilanciata e da analizzare; nella normalità invece la relazione tra fratelli è palestra di vita sia nei momenti di condivisione che in quelli di lotta.

### **Alcune indicazioni per "leggere" i conflitti e provare a risolverli.**

Analizzando come ci si sente nei conflitti sono emerse molte emozioni che ci accompagnano in modo stabile o alterno: la stanchezza e la frustrazione, l'impulsività e il desiderio di "vincere", il pensarsi dalla parte della ragione, il bisogno di imporsi e lo sconforto per l'ennesimo ripetersi della situazione.

Raramente il conflitto è vissuto come un'occasione di chiarimento, un'opportunità di farsi "valere" e di manifestarsi, un'occasione per riflettere, riconoscersi e trovare nuovi equilibri; ancora più di rado riusciamo a vedere l'aspetto tragicomico di certe situazioni.

Più spesso l'avvicinarsi del conflitto è vissuto con ansia, la voglia di fuga, il desiderio di evitarlo, oppure l'irritazione, il desiderio di scaricare la rabbia e la tensione accumulate.

I diversi vissuti ci evidenziano come ci si predisponga alla dimensione del conflitto con un atteggiamento che poi condizionerà la situazione successiva.

Ne consegue che, a seconda del mio stato d'animo, utilizzerò alcune piuttosto che altre soluzioni conflittuali: l'evitamento, il cercare un compromesso, oppure non voler cedere ad ogni costo o chiamare in causa un arbitro esterno.

Sarebbe importante ricordarsi che quando si è stanchi o troppo arrabbiati non si riesce ad avere la calma necessaria per poter esprimere adeguatamente le proprie ragioni e per ascoltare quelle dell'altro, per poter arrivare ad una soluzione negoziata.

In quei casi è meglio sospendere la discussione e riprendere il dialogo in un momento di maggiore calma: allora sarà più facile trovare un accordo in famiglia, ognuno riuscirà ad esprimere le proprie necessità e si troverà una mediazione.

Talvolta saranno i genitori a fare una richiesta ai figli, esplicitandone i motivi e stabilendo con loro un accordo su cosa accadrà se la regola verrà trasgredita.

Di fronte alle difficoltà emerse nell'affrontare le situazioni conflittuali si è osservato come sia fondamentale per uscire dalle stesse la capacità di essere coerenti, riuscire ad essere fermi e decisi, saper contrattare, e talvolta utilizzare un po' di fantasia ed astuzia per non cadere nella tensione rigida.

E' inoltre sempre importante saper ritrovare un interesse comune tra genitori e figli, non dando l'idea che siamo disposti a tutto pur di ritrovare la pace, ma dimostrando che sappiamo anche aspettare che le loro rabbie sfumino e ricordandoci che le frustrazioni fanno crescere.

Spesso i genitori risultano perdenti perché, nel tentativo di ottenere il consenso dei figli, sono disposti a spiegare troppe volte le loro motivazioni, mentre i figli hanno semplicemente bisogno di fermezza e coerenza.

Alcune situazioni che sono state prese in considerazione durante gli incontri hanno fatto riflettere su quanto sia difficile proporre/provare delle strategie relazionali diverse se differiscono molto dal nostro stile di vita (es. fare presto e subito, o fare prima le cose che ci piacciono e poi le altre), se si tratta di accettare un figlio reale diverso da quello sognato e immaginato, se le problematiche di nostro figlio rimandano ad angosce profonde e personali (es. ferite affettive, vissuti abbandonici o carenziali, bisogno di essere utili ed onnipotenti).

Come genitori dovremmo imparare a riflettere sui possibili motivi che intervengono quando un accordo raggiunto non viene rispettato.

Talvolta dipende dal fatto che nostro figlio è troppo piccolo e immaturo, altre volte egli ci sta esprimendo un bisogno di maggior attenzione o una necessità che non ha ancora mentalizzato.

Qualche volta il conflitto esprime il bisogno di contrapporsi per sottolineare la propria differenza ed identità (vedi soprattutto nei pre adolescenti/adolescenti) oppure la "voglia di farcela pagare", magari perché siamo troppo vincenti e suscitiamo rancore, talvolta perché non diamo abbastanza attenzioni e siamo "lontani", presi dai nostri problemi e prevalentemente richiestivi.

Talvolta i patti non vengono mantenuti perché il figlio ci ha assecondati apparentemente, per evitare discussioni, ben sapendo che noi avremmo faticato ad essere coerenti nelle decisioni prese.

### **Le conflittualità tra genitori.**

Un capitolo a parte merita il tema delle conflittualità tra stili genitoriali. Ad esso è stato dedicato un incontro, ma avrebbe richiesto maggior approfondimento.

Le conclusioni a questo tema avrebbero potuto essere sinteticamente espresse con la frase "Tra i due litiganti il terzo gode", dove "il terzo" è il figlio, ogni volta che i genitori non trovano un accordo su quali regole dare e su come intervenire in caso di conflitto o trasgressione.

In realtà, se i genitori non trovano un accordo, nemmeno il figlio potrà essere sereno in quanto si sentirà causa di una conflittualità tra adulti e non riuscirà a crescere assumendosi le proprie responsabilità, alla ricerca di continue scappatoie alle regole che la vita sociale richiede.

Gli errori più comuni che si compiono sono: mettersi a discutere davanti ai figli, quando non c'è accordo sulla regola; l'alternanza di stili diversi (permissivo – autoritario); attribuire colpe all'uno o all'altro adulto; fare preferenze tra i figli; dare apertamente ragione ai bambini, svalORIZZANDO il coniuge, non tenendo conto delle emozioni in gioco.

Sembra che non esista un'unica modalità per risolvere le situazioni di tensione che si creano in certe situazioni, ma va valutato di caso in caso cosa fare e come farlo.

A tal scopo sono emersi alcuni suggerimenti: trovare una mediazione tra genitore e figlio litigante, sviare l'attenzione del genitore per potergli spiegare gli antefatti che non conosce, trovare mediazioni tra stili educativi.

**In molte situazioni (quando ci sembra di essere il genitore che meglio ha capito la si-**

**tuazione e ciò che è necessario fare con i figli) è importante non cadere nella trappola di pensarsi come il “genitore migliore” e provare a far tutto da soli. Per educare i figli è fondamentale l’alleanza con il partner, anche se frutto di discussioni e mediazioni, piuttosto che sostenere da soli un ruolo genitoriale in famiglia.**

Così come è necessario l’apporto di due diversità per generare un figlio, dovremmo ricordarci che è una ricchezza essere genitori diversi, ma dialoganti.

Pensiamo sempre che, per quanto difficile sia in alcuni momenti, una certa conflittualità in famiglia, unita alla capacità di trovare risposte e soluzioni, indica la forza di un legame, ben diverso dal disinteresse, dall’indifferenza o dalla superficialità.