

Condividiamo piccoli consigli per affrontare la quotidianità  
**“Come gestire i conflitti fra adulti in una casa diventata molto stretta”**

Stare in famiglia e relazionarsi con un'altra persona non è mai semplice e, solitamente, quando si discuteva, si aveva la scusa di andare a “fare due passi” per scaricare la rabbia o, comunque, si aveva la possibilità di uscire e allontanarsi dal conflitto.

Questo periodo di isolamento forzato, invece, non prevede molte possibilità di allontanarsi da casa ma, anzi, soprattutto in quei casi di alta conflittualità- si pensi, ad esempio, alle coppie che si stanno separando ma che vivono ancora insieme o, più semplicemente, quelle coppie il cui conflitto è molto presente- viene accentuato. Sicuramente restare nella stessa casa con la persona con cui si discute non è semplice e non si vuole nemmeno tentare di far passare questa idea. Quello che vogliamo fare, però, è provare a condividere qualche strategia per poter affrontare (o se volete “sopravvivere”) a questo.

La prima domanda a cui rispondiamo è “Perché dovrebbe interessare avere qualche strategia per gestire il conflitto?” come dicevamo prima, per sopravvivere; per respirare un clima più disteso in casa e, per quanto possibile, essere sereni. L'intento è quello di tutelare tutti i soggetti coinvolti in questa dinamica familiare ma, ancora di più, tutelare i figli, se presenti.

L'attenzione sui figli è centrale perché talvolta si trovano coinvolti nel conflitto di mamma e papà, senza che l'abbiano chiesto. Infatti, è da tenere bene a mente che i figli subiscono le scelte dei genitori: se una coppia coniugale decide di separarsi perché non va più d'accordo o per le motivazioni che ritengono più utili, devono tenere anche a mente che, sebbene la coppia coniugale (ossia essere marito e moglie) può sciogliersi, lo stesso non può (e non deve) accadere con quella genitoriale, formata da mamma e papà.

Quindi, anzitutto, la prima cosa da fare è **EVITARE DI LITIGARE E DISCUTERE DAVANTI AI FIGLI**: questo include anche frecciate, quelle mezze frasi con un denso significato e le offese; **EVITARE DI USARE I FIGLI COME CUSCINETTO O COME MESSAGGERO**: i figli non dovrebbero mai trovarsi nella condizione di dover scegliere come comportarsi con un genitore, per paura di offenderlo o deluderlo. I figli non sono degli ambasciatori e non possono essere alienati da un genitore, per ottenere i propri scopi. Nel caso in cui non ci fossero figli ma il conflitto è padrone nella vostra quotidianità e, di conseguenza, è facile che perdiate la pazienza e vi arrabbiate, una buona strategia (ma che sicuramente richiede un notevole sforzo) è quella di non rispondere in automatico alle parole e ai gesti non verbali del partner ma quella di chiedere spiegazioni o, più semplicemente **“PERCHE”**. In questo modo si tolgono tutti i dubbi e diamo all'altro l'opportunità e il tempo di spiegarsi, mentre noi abbiamo l'occasione di verificare se abbiamo interpretato bene il messaggio ricevuto. Questo non significa che il conflitto viene automaticamente meno ma sicuramente è ridotto.

Qualora tutto questo fosse già fatto dalla coppia e l'ombra del conflitto continua a persistere o, per meglio dire, permangono emozioni di rabbia, tristezza, aggressività ecc... la strategia migliore è di esprimerle. Infatti, tirare fuori le proprie emozioni e comunicarle all'altra persona, permette di far cadere le barriere, mettendosi a nudo ma condividendo chiaramente ciò che si prova; dire **“MI SENTO... (SEGUITO DALL'EMOZIONE)”** non lascia possibilità di fraintendimento. Inoltre, si evita di **RIMUGINARE** sulle questioni.

Un'altra buona strategia è quella di **SFOGARE** la rabbia, frustrazione, tristezza ecc... facendo dell'attività fisica oppure parlare con un amico o una persona che, oltre ad accogliere la nostra emotività, ci permetta anche di vedere la discussione con un occhio un po' più critico.

Le operatrici del centro per le famiglie sono disponibili per un momento di ascolto e confronto, per condividere suggerimenti e consigli su situazioni, anche pratiche, da gestire in famiglia. Chi avesse bisogno può chiamare il Centro per le Famiglie telefonando al 3351734180 dal Lunedì al Sabato dalle 9 alle 14, o mandare una mail a [comeinfamiglia@pianurareggiana.it](mailto:comeinfamiglia@pianurareggiana.it)