
Se i figli assistono ai litigi dei genitori

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Il buon rapporto tra coniugi rappresenta per i bambini una base sicura, dà loro fiducia nell'amore umano e nella possibilità di superare le diversità. Qualche consiglio per gestire la conflittualità

Tutti sognano una famiglia in perfetta armonia. Tuttavia le diversità e le incomprensioni fanno parte dell'esperienza di ogni nucleo familiare. Come sottolineato in precedenza, **il conflitto nella coppia, e quindi anche nella famiglia, non va visto esclusivamente sotto una luce negativa.** Esso può infatti costituire **una opportunità preziosa di crescita e di conoscenza reciproca.** Ma **cosa vuol dire per i figli assistere ad un conflitto tra i genitori?** A seconda della loro fase di sviluppo i bambini possono avere una diversa capacità di "leggere il conflitto". Durante l'infanzia, ad esempio, è presente un forte egocentrismo, **il bambino legge cioè il mondo a partire da sé, dai propri vissuti ed esperienze di vita.** La **neuropsichiatra infantile e psicoterapeuta Mariolina Ceriotti Migliarese** evidenzia, a questo proposito, la grande difficoltà del bambino ad immaginare che le altre persone agiscano al di là di lui. Ad esempio, fa fatica a pensare che il papà o la mamma possano essere preoccupati o arrabbiati per qualcosa che non abbia a che fare con lui. **Di fronte ad un litigio, quindi, non è raro che il bambino attribuisca a sé la tensione che osserva e sperimenta.** Può quindi sentirsi colpevole o pensare di non essere stato abbastanza bravo ad evitarlo. **Un altro aspetto è la percezione del tempo che nel bambino, soprattutto fino all'età pre-scolare, è molto diversa dall'adulto.** Per questo motivo, ad esempio, **un giorno in cui i genitori interagiscono tra loro freddamente, può essere vissuto dal bambino come un tempo lunghissimo e può generare in lui ansia, tristezza, nervosismo,** che esprimerà in modi diversi a seconda dell'età e della sua personalità. Il bambino non ha ancora gli strumenti per prevedere che quella tensione è temporanea, che è dovuta a un contrasto banale e che quindi passerà presto. A seconda della propria sensibilità e delle esperienze vissute, egli può addirittura temere che i genitori non facciano più la pace e si separino. **Ecco alcuni suggerimenti che possono essere d'aiuto ai genitori nella gestione di questi momenti.** Quando possibile sarebbe meglio **evitare di far assistere i bambini a litigi particolarmente aspri.** È importante **evitare di offendere l'altro, di utilizzare il sarcasmo** (questo anche a prescindere della presenza del bambino) **e di alzare in maniera eccessiva il tono della voce.** Ancor più importante **evitare minacce,** come ad esempio «Non ne posso più, qualche giorno me ne vado», perché il bambino, ma anche l'adolescente, potrebbe prendere alla lettera quella frase e **provare una forte paura di essere abbandonato dal genitore.** **Non è di per sé negativo che il bambino assista ad una discussione un po' più accesa del solito, a patto che ci sia rispetto tra i partner, e che il bambino possa poi assistere anche al momento della riappacificazione.** È invece utile rimandare la discussione ad un momento successivo quando i toni rischiano di diventare aspri o quando l'argomento è delicato. I bambini infatti, anche quando ciò che viene detto dagli adulti non è "alla loro portata", cercano comunque di capire e di interpretare cosa sta accadendo, e **possono sostituire le parole che non comprendono con pensieri o fantasie, fraintendendo il senso del discorso.** È importante per questo rispettarli e proteggerli dal partecipare a discorsi tipici del mondo adulto. L'altro suggerimento è quello di **lasciare che i bambini possano assistere ed essere partecipi ai gesti di tenerezza tra la mamma e il papà,** potendo così respirare la complicità e l'amore che c'è tra i due e che poi si allarga all'intero nucleo familiare. **Questo per loro rappresenta un nutrimento prezioso.** Anche riservare degli spazi per la coppia, senza dover necessariamente inventare scuse, ma dicendo con sincerità che il papà e la mamma hanno bisogno di un po' di tempo per loro. Sebbene questo possa scatenare in alcuni bambini delle reazioni di disappunto, è qualcosa di importante per la loro crescita.

È solo imparando ad accettare questo spazio che il bambino può uscire dall'egocentrismo e sviluppare gradualmente la consapevolezza e il rispetto del confine, fino a comprendere come autonomia e legame affettivo possano convivere in armonia.