

Da sapere

● Cultura del conflitto vs. aggressività e violenza

Conflitti e aggressioni. Conflitti in famiglia. Violenza domestica. Bambini aggressivi. Risolvere i conflitti.

Conflitti e aggressioni

I conflitti, in linea di principio, sono la dimostrazione di una convivenza vivace. Quando opinioni diverse e interessi divergenti si incontrano, bisogna valutarli. Questo accade raramente senza provocare tensioni, e a volte genera litigi. Quando le persone si confrontano è necessaria la competenza sociale per trovare delle soluzioni. Occorre energia psichica per difendere e, eventualmente, far prevalere i propri bisogni e desideri. Questa energia è chiamata, in senso lato, «aggressione». Questa forma di aggressione è normale e sana. Generalmente, tuttavia, il termine aggressione non è inteso come una sana affermazione di sé, ma piuttosto come un comportamento avventato e violento nei confronti del prossimo. Le azioni aggressive sono caratterizzate da sensazioni negative (rabbia, odio, collera). In mancanza di un approccio positivo ai conflitti si generano un'aggressività distruttiva o un'umiliante sottomissione, atteggiamenti che gravano parecchio sugli individui.

Conflitti in famiglia

Anche se a nessuno piace vedere litigi in famiglia, non è vero che in nuclei familiari esenti da conflitti si viva meglio. Se le difficoltà vengono nascoste o se vige un «divieto di litigare», ne consegue un clima teso. In un ambiente di questo tipo, desideri e interessi possono difficilmente essere espressi. Ai bambini manca la possibilità di imparare a gestire i loro molteplici bisogni, individuare la maniera per farli prevalere e considerare. Per loro diventa complicato sviluppare una propria identità e raggiungere l'autonomia, poiché non si possono attivamente distanziare. Stress emotivo, depressione o comportamenti fastidiosi ne sono le possibili conseguenze. D'altra parte, esternare i conflitti comporta anche il rischio di un'elevata pressione. Un litigio riempie totalmente lo spazio nel quale avviene. Anche in assenza di comportamenti aggressivi, le persone ne escono spesso e volentieri ferite, senza che la situazione sia stata chiarita. A volte, in famiglia, i conflitti si inaspriscono in maniera incontrollata e degenerano. Se in una famiglia ci sono molti conflitti – sia tra sorelle e fratelli, sia tra genitori e bambino o fra il papà e la mamma – diventa pesante per tutti i membri della famiglia. Nelle fasi di transizione, accompagnate da molti cambiamenti interni ed esterni, i conflitti portano spesso a un sovraccarico emotivo.

Violenza domestica

Si parla di violenza domestica quando i conflitti tra i coniugi (conviventi) degenerano nell'uso della violenza. Questa può assumere molteplici forme: spingere, picchiare, rinchiudere, minacciare, obbligare a fare determinate cose – eventualmente anche sul piano sessuale. Tutte queste forme di sopruso hanno in comune il fatto che non solo distruggono il rapporto tra i coniugi, ma affliggono enormemente l'intera famiglia. I bambini che crescono in un ambiente di violenza domestica ne sono segnati per il resto della vita. Questo vale indipendentemente dal fatto che abbiano vissuto e osservato la violenza indirettamente o che siano stati picchiati in prima persona. La casa non è più un luogo protettivo dove rilassarsi, ma un luogo caratterizzato da minaccia e paura, potere e impotenza. I genitori diventano figure minacciose, rispettivamente minacciate, e non offrono più sufficiente stabilità e orientamento.

Continua sulla prossima pagina »

A tale proposito, spesso, i genitori non sono consapevoli di quanto la violenza domestica comprometta i loro figli. Piuttosto che cercare di proteggerli e di porre fine alla violenza – eventualmente anche tramite una separazione – pensano di giovare ai bambini mantenendo unita la famiglia «per il loro bene». Chi vive o esercita regolarmente violenza all'interno del matrimonio deve rivolgersi il prima possibile ad un servizio di consulenza (associazioni di aiuto e sostegno alle vittime), affinché si possa trovare una via d'uscita per tutti coloro che sono colpiti dalla situazione nociva.

Bambini aggressivi

I bambini sono fundamentalmente creature sociali e dipendono da una comunità. Ne vogliono far parte e desiderano accontentare i genitori e gli altri adulti. Durante il loro sviluppo si confrontano attivamente con l'ambiente circostante: scoprono, acquisiscono nuove capacità e le mettono alla prova. Facendo ciò entrano, non raramente, in conflitto con gli altri. Anche per i bambini è indispensabile saper distinguere tra l'affermazione di sé e la crudele mancanza di riguardo nei confronti del prossimo. Se un bambino di due anni spinge un altro bambino per arrivare al giocattolo desiderato, si tratta di aggressività violenta? I bambini piccoli sono inesperti ed entrano facilmente in tanti conflitti, a volte minori, altre volte maggiori. Per esprimersi impiegano la loro voce, la loro mimica e il loro corpo. I bambini arrivano ad alzare le mani, o, appunto, diventano «aggressivi» – come si utilizza in gergo – se vengono interrotti durante il gioco, quando cercano contatto, quando vogliono evitare la noia e la solitudine, quando vogliono dominare o quando desiderano qualcosa. Più apprendono a parlare correttamente e maggiori sono le competenze sociali acquisite, più diminuiranno le loro azioni aggressive. Questo processo si verifica quando il bambino dispone di un ambiente che coincide sufficientemente con i propri bisogni. I bambini reagiscono spesso con un comportamento aggressivo quando si sentono frustrati rispetto alle loro necessità, quando sono limitati nella possibilità di fare esperienze, quando non gli viene prestata attenzione o se non gli si trasmette la sensazione di «poter fare la differenza». I bambini e i ragazzi devono sentirsi utili e percepire un senso di appartenenza sia all'interno che all'esterno della famiglia. Per i bambini che vivono in un ambiente più difficile, è particolarmente arduo reagire in maniera adeguata. I bambini rischiano di sviluppare un comportamento aggressivo che perdurerà nel tempo se i genitori sono molto rigidi nell'educazione (impongono le regole in maniera rigida e severa), svalutano regolarmente il figlio (non lo lasciano fare, lo deridono) o reagiscono violentemente (con punizioni fisiche). L'esempio dei genitori su come risolvere i conflitti e gestire i litigi caratterizza i bambini e funge loro da modello. Inoltre, le condizioni di vita incerte e la mancanza di prospettive possono portare a comportamenti aggressivi anche nei bambini e nei giovani. Le famiglie necessitano quindi di un sostegno esterno e di riconoscimento.

Risolvere i conflitti

I conflitti possono essere risolti se i diretti interessati si prendono il tempo per chiarire le loro posizioni in un contesto possibilmente calmo. In caso di litigio è importante discuterne a posteriori, dopo che gli animi si sono calmati. Tutte le persone coinvolte devono poter esporre la situazione e il proprio punto di vista. Perché prima ho sbattuto la porta? Perché ho alzato la voce? Cosa mi ha irritato? Perché mi oppongo? Come sto? Cosa mi crea problemi? Cosa voglio e di cosa ho bisogno? Quali regole della convivenza devono valere? Di quali libertà dispone ogni singolo membro della famiglia? In questo caso è molto importante che tutte le persone coinvolte nel conflitto siano alla pari – questo vale in particolare anche per i bambini. Essi devono poter contribuire a tutti gli aspetti che li riguardano, anche se determinate cose devono poi essere decise dagli adulti.

Continua sulla prossima pagina »

Uno squilibrio tra chi è autorizzato a esprimersi e chi, invece, deve tacere non risolve un conflitto, al massimo lo reprime. Quando le posizioni sono state chiarite, si può cercare insieme una soluzione che soddisfi i bisogni di tutti. Spesso si tratta di un processo che richiede svariati tentativi, affinché tutti siano (nuovamente) felici. A volte, per risolvere un conflitto, sono necessarie delle scuse, visto che in un litigio si usano facilmente parole che feriscono. Questo vale soprattutto per gli adulti. In qualsiasi caso gli adulti hanno più responsabilità dei bambini, poiché questi ultimi sono solamente in una fase di apprendimento della gestione dei conflitti. Alcune volte ai bambini deve essere insegnato a rispettare le decisioni prese dai genitori o da altre persone responsabili per loro. Anche questo deve e può avvenire senza umiliazioni. Quando le persone si sentono rispettate e percepiscono che i loro interessi e i loro desideri vengono presi seriamente, può svilupparsi una convivenza appagante. E affinché tutto ciò non risulti troppo serio e difficile: ridere insieme aiuta a risolvere parecchie situazioni!

Bibliografia

La bibliografia può essere consultata sul sito web in lingua tedesca e una bibliografia per la versione in italiano è in fase di elaborazione.