

Violence in the conflicts between parents and children

La violenza nei conflitti tra genitori e figli

Daniele Novara

Abstract

This article shows how violence against children happens every day, and everywhere, starting from the most common violence linked with educational methods in the family, which are punitive, physical and psychological. The article introduces new strategies to manage conflicts with children.

Keywords: violence, conflicts, education, strategies.

Un fenomeno ancora attuale

Nel 2014 l'UNICEF emise un rapporto sulla violenza sui bambini e sui ragazzi, intitolato *Hidden in plain sight*, (United Nation Children's Fund, 2014, p. 1, ed. orig.) che si apriva così: «La violenza contro i bambini si verifica ogni giorno, dovunque» e come prima forma di violenza nominava «la sberla di un genitore arrabbiato per controllare un bambino 'disubbidiente'»¹. Tra le tante forme di violenza sui bambini, in quel rapporto, un capitolo intero era dedicato alla forma di violenza più comune: quella legata ai metodi educativi punitivi fisici e psicologici.

Sberle, sculacciate, umiliazioni, colpevolizzazioni, scuotimenti, aggressioni verbali, calci, manipolazioni affettive: nel mondo le forme che assume l'educazione violenta sono estremamente variegata e difficilmente classificabili al punto che, nel 2011, il Comitato ONU per i Diritti del Fanciullo si trovò costretto ad emettere un Commento Generale (Committee on the Rights of the Child, 2011, ed. orig.), dedicato a fornire le linee guida per l'interpretazione dell'art. 19 della Convenzione per i Diritti dell'infanzia, in cui si precisava che «Tutte le forme di violenza contro i bambini, per quanto lievi, sono inaccettabili. (...) La frequenza, la gravità del danno e l'intenzione di produrre danno non sono prerequisiti per le definizioni di violenza. (...) le definizioni di

¹ La traduzione è a cura dell'Autore.

violenza non devono in alcun modo ledere il diritto assoluto del bambino alla dignità umana e all'integrità fisica e psicologica descrivendo alcune forme di violenza come legalmente e/o socialmente accettabili»².

È estremamente difficile individuare nelle differenti culture dei paesi del mondo una definizione di *violenza sui bambini* unitaria e univoca, perché, soprattutto relativamente ai metodi educativi, non esiste ancora una cultura socialmente riconosciuta e accettata che definisca chiaramente cosa è educativo e cosa è invece violenza. Quasi ovunque nel mondo le punizioni fisiche o psicologiche sono proibite a scuola, diminuisce il numero dei Paesi che le vietano comunque in tutti i contesti pubblici (in diversi Stati sono accettate ad esempio in ambienti come gli istituti per i minori), e solo in trentanove nazioni sono normate con leggi anche in ambito domestico.

In Italia, ancora oggi, sberle e sculacciate negli ambienti intrafamiliari sono considerate sistemi educativi efficaci, non classificabili del tutto come punizioni corporali. Per quanto sia ormai difficile incontrare un padre o una madre che si schieri apertamente a favore delle punizioni fisiche i dati parlano chiaro: un'indagine, commissionata nel 2012 da Save the Children all'Ipsos (Ipsos, 2012), mise in luce che i 3/4 dei genitori italiani consideravano lo schiaffo un gesto prevalentemente violento e non un metodo da utilizzare per l'educazione dei figli, ma il 49% delle famiglie lo utilizzava eccezionalmente, non come gesto pianificato ma come reazione di un momento, per lo più con l'intento di segnalare in modo inequivocabile che si era superato un limite estremo. E comunque più di 1/4 dei genitori ricorreva allo schiaffo: il 22% qualche volta al mese; il 5% quasi ogni giorno. Anche se per la maggior parte dei genitori italiani il dialogo e l'ascolto sono le basi fondamentali per costruire il rapporto educativo con i figli, le punizioni corporali o gli interventi come le urla, le sgridate, le azioni psicologicamente umilianti non sono considerate dannose. È una doppia morale: ci scandalizziamo giustamente di fronte a episodi di cronaca che documentano interventi educativi violenti nei nidi o nelle scuole dell'infanzia italiane, eppure siamo ancora convinti che a casa "una bella sberla non ha mai fatto male a nessuno" seguaci della logica per cui sia meglio un ceffone o una umiliazione oggi che un figlio disgraziato domani.

Penso che ci sia un po' di confusione: stiamo vivendo trasformazioni epocali che coinvolgono la famiglia, i ruoli educativi e le relazioni con i figli, eppure la nostra storia educativa, ancora piuttosto recente, influisce pesantemente nel modo di impostare le strategie con i figli. Penso però che questa generazione di genitori abbia una grande opportunità, la possibilità di impostare nuove forme

² La traduzione è a cura dell'Autore.

relazionali ed educative per crescere figli autonomi, responsabili e capaci di nuovi progetti educativi.

Fare chiarezza tra violenza e conflitto

Non mi stancherò mai di ribadire l'importanza, per un corretto approccio alla gestione dei conflitti tout court e nello specifico relativamente a quelli tra genitori e figli, di riconoscere la distinzione tra conflitto e violenza. Sono profondamente convinto, sulla scorta di più di trent'anni passati a occuparmi di gestione dei conflitti e di consulenza educativa a genitori e insegnanti, che la nostra cultura conflittuale, in particolare in Italia ma non solo, contribuisca a diffondere e mantenere una confusione semantica tra i due concetti *conflitto* da un lato e *violenza* dall'altro, confusione che ci porta a considerare la violenza semplicemente come un conflitto più intenso, e il conflitto come una forma di violenza più leggera.

Considerare il conflitto e la violenza come poli estremi di uno stesso fenomeno è pericolosamente fuorviante e non consente di riconoscere le caratteristiche dei due concetti, che peraltro erano originariamente ben distinti: entrambi i termini derivano dal latino ma mentre *violenza* è l'unione della radice *vis* (forza, vigore, prepotenza) con la terminazione *-ulentus* (eccesso), *conflitto* deriva da *cum* (con) e *fligere* (urtare, sbattere). Il conflitto implica un *con*, una relazione, un'alterità contro cui ci si scontra; la violenza invece non comporta necessariamente una dimensione relazionale: può esercitarsi nei confronti di sconosciuti o su se stessi. Si tratta di due parole che indicano esperienze umane profondamente diverse, lontane, e il sovrapporre crea uno stato d'animo di paura e di allarme quando ci si trova in situazioni di contrarietà relazionale. Non dimentichiamo che la violenza attiene alla sopravvivenza e può attivare paure ancestrali di difficile contenimento emotivo. Capita così che un'accesa discussione con il vicino di casa produca la sensazione di una violenza subita nonostante l'assenza di atti violenti nel verbo, e che una sculacciata possa essere considerata efficace dal punto di vista educativo. Diventa pertanto difficile così insegnare ai figli cosa è la violenza e come gestire efficacemente un conflitto. Per questo motivo negli anni ho elaborato una distinzione specifica tra conflitto e violenza che ripropongo nella Tabella 1 e che ritengo molto utile per aiutare a chiarire i termini della questione:

Tab. 1 – Distinzione tra conflitto e violenza

Violenza	Conflitto
– Danneggiamento intenzionale del partner con presenza di danno irreversibile di tipo fisico e/o psicologico.	– Contrasto, contrarietà, divergenza, opposizione, resistenza critica (senza componenti di dannosità irreversibile).
– Volontà di risolvere il problema eliminando chi porta il problema stesso.	– Intenzione di affrontare il problema senza ledere la persona.
– Eliminazione della relazione come forma di “soluzione” semplificatoria e unilaterale.	– Sviluppo sostenibile della relazione possibile, anche se faticosa e problematica.

L'OMS stessa definisce la violenza (Organizzazione Mondiale della Sanità, 2002, p. 21): «L'utilizzo intenzionale della forza fisica o del potere, minacciato o reale, contro se stessi, un'altra persona, o contro un gruppo o una comunità, che determini o che abbia un elevato grado di probabilità di determinare lesioni, morte, danno psicologico, cattivo sviluppo o privazione». La violenza, fisica o psicologica, nella relazione educativa tra genitori e figli non nasce dal conflitto che si crea, né tantomeno può essere considerata la fase finale di un'escalation che la situazione conflittuale produce. Molto spesso i genitori che hanno messo in atto modalità violente nei confronti dei figli, sberle, scossoni, urla o punizioni costrittive, si giustificano affermando di essere stati condotti a mosse estreme dal comportamento di bambini e ragazzi. Senza voler giudicare nessuno, voglio sottolineare fermamente che questo non è possibile. Un conto è la sculacciata, un altro il capriccio del bambino o la provocazione dell'adolescente; un conto è la svalutazione quotidiana “Sei sempre il solito!”, un altro è il comportamento scorretto o inadeguato. L'immatùrità dei figli è un dato fisiologico, non una colpa. La violenza può essere la conclusione di un conflitto mal gestito, ma va tenuta ben distinta dalla situazione conflittuale che l'ha prodotta, perché in realtà è piuttosto la conclusione unilaterale di un processo relazionale che risulta non più emotivamente sostenibile da uno dei due soggetti coinvolti, in questo caso il genitore. Si tratta dell'incapacità a stare nella tensione relazionale, incapacità che io ho definito *carezza conflittuale* (Novara, 2016 b; Barberi, 2016; Novara, 2014 b) quella che può produrre violenza, non il conflitto in sé.

Alla radice dei comportamenti punitivi genitoriali che possono sfociare anche in violenza, all'origine dell'intransigenza emotiva, della necessità a volte incontrollata di punire duramente i figli, di fare in modo che percepiscano anche fisicamente la presenza e il controllo dei genitori, è presente una profonda fragilità. Spesso, la difficoltà a relazionarsi con i figli ha origini che si perdono nella notte dei tempi delle vicende familiari, a volte si tratta

di situazioni personali, di orfanità, di violenze profondissime subite anche da generazioni lontane. Certamente non è così per tutti, ma sulla base della mia esperienza come consulente di tanti padri e madri alle prese con le problematiche dei figli, posso affermare che i genitori di oggi hanno ancora alle spalle una recente storia educativa dominata dal principio dell'obbedienza all'autorità, le cui modalità prevalenti erano coercitive e repressive, spesso poco orientate al rispetto della differenza individuale oppure caratterizzate da una fusione simbiotica che non accettava il contrasto e la divergenza. Chi è stato emozionalmente deprivato o trascurato o cresciuto in un ambiente violento e coercitivo potrà diventare un adulto portatore di comportamenti violenti. Diversi autori come Alice Miller (Miller, 2005, pp. 16-17) hanno ampiamente documentato questa connessione:

Definisco maltrattamento la violenza racchiusa in una certa 'educazione', non soltanto perché al bambino viene negato il diritto alla dignità e al rispetto dovuti a ogni essere umano, ma anche perché ciò dà luogo a una sorta di regime totalitario, all'interno del quale gli diventa impossibile percepire e tanto più proteggersi dalle umiliazioni, dagli atti degradanti e di spregio di cui è vittima. In età adulta, quel bambino farà suo il medesimo modello educativo praticandolo con i propri partner e con i figli, sul posto di lavoro e in politica, ovunque la sua paura di bambino reso insicuro incontra un rifiuto che poggia su una posizione di forza.

Non possiamo dimenticare che ciascun genitore è inserito in una catena genealogica, in una storia che proviene da lontano: non può esimersi dall'esserne il frutto, non può ritenersene separato, e i vissuti dei nostri genitori, come quelli dei genitori dei nostri genitori, possono ancora influire sulle vicende dell'oggi, sui nostri comportamenti e sulle nostre decisioni. Anche chi, acquisita una certa consapevolezza della propria storia educativa, invece di duplicarla si orienta ad agire in modo opposto, non fa altro che creare un semplice legame di opposizione al proprio passato continuando a perpetrarlo. Per questo, un genitore che voglia liberarsi di metodi coercitivi e violenti ha il compito di riconoscerli per acquisire quella consapevolezza e chiarezza necessarie a non ripeterli, ma anche l'obiettivo di individuare la propria risposta originale e personale, segno concreto di un'avvenuta evoluzione. Rifiutarsi di ripetere gli errori del passato, quelli dei genitori e dei nonni, non significa tradire il loro affetto o le proprie origini, anzi vuol dire nobilitare il passato sciogliendo i nodi che hanno fatto soffrire chi ci ha preceduto.

È importante allora aiutare i nuovi genitori sia ad acquisire una maggiore consapevolezza della propria storia educativa e relazionale, sia fornire loro nuovi strumenti educativi efficaci che possano essere conosciuti e utilizzati in tutte quelle situazioni in cui il sovraccarico emotivo porta i padri e le madri ad attivare copioni ricevuti dal passato, tanto dolorosi quanto inefficaci.

I danni di un'educazione coercitiva e violenta

Le ricerche internazionali realizzate in ambito universitario hanno ormai ampiamente documentato che le modalità educative punitive e mortificanti, fisiche e non, non solo non funzionano ma producono anche, nel medio e lungo termine, effetti estremamente negativi nei bambini e nei ragazzi. Come dicevo prima, nessuno ormai si schiera più a favore degli interventi educativi troppo duri, ma ancora, su modalità come la sculacciata o la sberla, il fronte non è compatto: qualcuno, anche in ambito scientifico, ha provato a dimostrarne l'efficacia educativa in certe condizioni e con alcune attenzioni.

Per confutare ogni incertezza, nel giugno del 2016 è stato pubblicato uno studio molto approfondito e complesso che ha preso in esame quindici anni di letteratura scientifica sul tema della sculacciata (Gershoff, Grogan-Kaylor, 2016). Lo studio ha dimostrato che alle punizioni fisiche, per quanto lievi, sono riconducibili ripercussioni negative: durante l'infanzia sono associate a una maggiore aggressività; a un aumento dei comportamenti antisociali; a una minore capacità di internalizzare i propri vissuti problematici e a una maggiore difficoltà a esprimerli; a problemi di salute mentale; all'alterazione delle capacità cognitive; a una bassa autostima e a difficoltà nei rapporti con i genitori. I "contro", inoltre, sembrano protrarsi anche nella vita adolescenziale e adulta: comportamento antisociale, depressione, problemi di salute mentale e, in particolare, si registra una sorta di trasmissione intergenerazionale della modalità punitiva. Inoltre sono emersi altri elementi interessanti: che la punizione fisica, per quanto lieve, è associabile certamente a un comportamento sottomesso e accondiscendente immediato, ma anche a più bassi livelli di internalizzazione morale; che produce danni nel rapporto tra genitori e figli; che è significativamente collegata al rischio di essere vittima di abusi fisici durante l'infanzia e di produrre un'escalation di violenza nei genitori che la utilizzano; che i bambini che subiscono punizioni fisiche attivano più facilmente atteggiamenti e comportamenti provocatori nei confronti degli adulti.

Questi dati potrebbero bastare per far chiudere il discorso attorno alle modalità educative che utilizzano la violenza o la coercizione fisica, ma ne esistono diversi altri che hanno messo in luce che anche uno stile educativo mortificante, improntato a urla e a minacce punitive, per quanto mitigato da affetto e calore, produce effetti deleteri in adolescenza come stati depressivi e antisociali, e comportamenti negativi e autodistruttivi (Wang, Kenny, 2014).

Il problema non è la singola episodica punizione fisica o psicologica, ma l'atteggiamento punitivo in generale che scatta nelle situazioni conflittuali tra genitori e figli. Sgridare, minacciare, sculacciare, stratonare, mortificare producono esiti sostanzialmente opposti a quelli che ci si propone di ottenere.

Dall'analisi di varie ricerche e studi, nel mio ultimo libro (Novara, 2016 a) ho individuato i quattro principali effetti negativi di un'educazione improntata alle punizioni non solo quelle coercitive e violente.

Indebolisce il legame tra genitori e figli perché una reazione genitoriale violenta suscita paura, insicurezza, dolore e senso di umiliazione, creando nella mente del bambino un default che difficilmente potrà essere espresso direttamente e si manterrà represso, minando l'autostima e generando difficoltà emotive e comportamentali.

Compromette lo sviluppo emotivo infantile, perché se anche con certe modalità sembra che si raggiungano risultati immediati, in realtà si ottiene una sorta di assuefazione alla punizione e una minore interiorizzazione delle norme etiche con il conseguente aumento di comportamenti socialmente devianti.

Insegna ai bambini a utilizzare atteggiamenti punitivi e aggressivi come modello di risoluzione delle situazioni conflittuali. Una ricerca svolta negli Stati Uniti (Berlin *et al.*, 2009) ha dimostrato che gli schiaffi dati a bambini di 1 anno predicavano negli stessi bambini comportamenti aggressivi problematici all'età di 2 anni e difficoltà di adattamento sociale intorno ai 3 anni. Non è una questione di esempio, ma di imprinting, di assimilazione di un certo comportamento che diventa normale; ed è ampiamente dimostrato che quasi tutti i ragazzi violenti hanno alle spalle situazioni di assuefazione a questo tipo di condotte.

Aumenta la probabilità di procurare lesioni fisiche importanti, poiché chi infligge punizioni violente tende a diventare più violento. È stato dimostrato che schiaffi e sculacciate spesso si trasformano in pugni o calci: i bambini oppongono resistenza, oppure non sono in grado di controllare il comportamento all'origine della punizione, e questo induce i genitori a intervenire con maggior violenza per rabbia, o nella convinzione che il bambino non ubbidisca "di proposito".

Spero che questi dati aiutino a eliminare ogni dubbio sulla presunta efficacia della violenza fisica o psicologica nella gestione della conflittualità tra genitori e figli. Ma non solo: anche sull'inutilità di adottare strategie educative che ruotano attorno al concetto di punizione, all'idea che "chi sbaglia, paga" e che la sanzione debba, per risultare efficace, essere significativa, immediata e colpire dove più fa male. In realtà nessuna punizione ha mai funzionato. Bettelheim (2005, pp. 145, 147) commentava così il ricorso alle punizioni nella relazione educativa con i figli:

Quanto ai castighi, può darsi che trattengano il bambino dal fare quello che non dovrebbe, ma non gli insegnano l'autodisciplina; per fare questo esistono metodi certamente più efficaci. Il genitore che, lasciandosi trasportare dalle emozioni suscitate in lui dalla cattiva condotta del figlio, lo punisce, ci penserebbe due volte a

farlo e non si sentirebbe più dalla parte della ragione, se invece di camuffare il suo gesto da metodo educativo, ammettesse con se stesso di essersi lasciato trascinare dall'emozione. In caso contrario, riuscirà forse a ingannare se stesso, ma non il figlio. (...) Qualunque punizione, fisica o psicologica, ci pone contro la persona che ce l'ha inflitta. E a questo proposito non dobbiamo dimenticare che le ferite psicologiche possono fare più male e durare più a lungo di un dolore fisico. (...) In genere si impara in fretta a evitare le situazioni che ci mettono in condizione di venire puniti: in questo senso si può dire che le punizioni siano efficaci. Tuttavia, come insegna la storia della criminalità, esse non costituiscono un deterrente adeguato per chi ritiene di poterla fare franca; cioè, il bambino che prima agiva apertamente, ora imparerà a fare le cose di nascosto.

Nuove strategie per gestire i conflitti con i figli

Educare senza punizioni, senza violenza e prevaricazione è possibile. Come? Nei miei libri ho cercato in questi anni di proporre ai genitori alcuni metodi e alcuni strumenti, anche piuttosto tecnici, finalizzati ad agire concretamente una nuova modalità di gestire la conflittualità con i figli senza dover ricorrere a forme più o meno intense di violenza. Se dovessi riassumere le proposte che ho individuato potrei racchiuderle in tre principi generali e in alcune strategie operative concrete, differenziate per età.

Il primo principio fondamentale di una gestione dei conflitti con i figli efficace è la *coesione educativa*. Si tratta del gioco di squadra: più i genitori dedicano del tempo a parlare dell'educazione dei figli e a definire strategie comuni per affrontare i momenti di conflittualità, più l'intervento messo in atto sarà efficace. Spesso e volentieri i figli non ascoltano i genitori perché non sanno chi ascoltare. La mancanza di accordo tra i due genitori produce delle tensioni emotive nei figli che, non trovando chiarezza, non sanno più a chi far riferimento e si aggrappano alle indicazioni a loro più congeniali. Questa indicazione vale tanto per le coppie conviventi quanto per quelle separate: è auspicabile che ogni genitore salvaguardi il ruolo educativo dell'altro perché questo atteggiamento oltre a garantire sicurezza nei figli consente una maggiore efficacia operativa.

C'è poi da considerare un secondo aspetto molto importante: *la capacità di adeguarsi alla fase evolutiva dei figli*. Ogni bambino attraversa alcune importanti fasi di crescita che si differenziano per le competenze psicoevolutive raggiunte, per gli obiettivi di sviluppo, per le caratteristiche che presentano. Per quel che riguarda i conflitti ad esempio sarebbe profondamente errato pensare che un bambino, almeno fino ai 10 anni, possa davvero litigare con un genitore: a differenza degli adolescenti, che cercano il conflitto per potersi differenziare dalle figure genitoriali, i bambini desiderano profondamente trovare negli

adulti forme di conferma, mostrandosi compiacenti e accondiscendenti. Quando durante l'infanzia non funziona qualcosa della relazione genitore-figlio, significa che, per qualche motivo, c'è qualcosa che risulta poco chiaro. Può trattarsi di richieste genitoriali non adeguate alle effettive competenze dell'età dei bambini; scarsa coesione educativa; eccesso di spiegazioni e verbosità adulta che confonde invece di dare indicazioni operative precise; regole generiche come "Non guardare troppa tv" o insostenibili come "Non sudare!" Lo ribadisco: i bambini non amano i conflitti con i genitori, ne farebbero volentieri a meno, e le situazioni in cui la conflittualità invece è intensa e poco sostenibile nascondono sempre elementi di confusività e di sovrapposizione emotiva o di proiezioni psichiche. In questa fase evolutiva *le regole*, chiare, realistiche, ragionevoli e sostenibili sono lo strumento più efficace per garantire contenimento e definire gli spazi di autonomia all'interno dei quali bambini e bambine possono muoversi in sicurezza.

Diversa la situazione invece con gli adolescenti, per i quali il conflitto con le figure genitoriali svolge una specifica funzione evolutiva: è un modo per attuare il processo di individuazione, per differenziarsi, per testare le proprie possibilità e i propri limiti. Anche in questa fase però è importante che madri e padri mantengano il proprio ruolo educativo, limitando l'aspetto della cura più tipico del codice materno, e spostando il peso della relazione educativa sul codice paterno che definisce i limiti all'interno dei quali è possibile negoziare le regole, e che è più adatto a sostenere i processi che conducono all'autonomia e alla responsabilizzazione. Per questo motivo durante la preadolescenza e l'adolescenza è bene mettere in atto quella che ho definito la *convergenza educativa sul padre*: se fino ad allora era stata prevalentemente la madre ad occuparsi della gestione educativa è bene che adesso il padre recuperi un ruolo più centrale e strategico (Novara, 2016 a, 2014 a).

Un'ultima considerazione di carattere generale riguarda la *necessità di mantenere la distanza educativa*. Questo è un tema centrale che tocca uno dei punti più nevralgici dei genitori di oggi che, a differenza del passato, non vogliono sentirsi lontani dai propri figli: dialogo, vicinanza al loro mondo, desiderio di accompagnarli nelle vicissitudini della vita, volontà di mantenere un buon rapporto con loro. È un grande segnale di rottura con il passato, una grande occasione di sviluppare nuove e più efficaci modalità educative, a patto però di non confondere la vicinanza con la confidenza perché la confidenza, contrariamente a quanto si tende a pensare, rischia di abbattere la distinzione dei ruoli e di posizionare il genitore troppo disponibile su un piano di accondiscendenza e servizievolezza poco utile alla crescita. I figli vogliono che i genitori facciano i genitori, ne hanno bisogno nelle diverse fasi evolutive della loro crescita, e per questo è fondamentale che madri e padri sappiano mantenere una distanza educativa, che non significa freddezza o lontananza

emotiva ma capacità di definire limiti e contenere le intemperanze relazionali ed emotive tipiche dello sviluppo.

Definiti alcuni elementi generali ho elaborato poi alcune strategie, quasi delle tecniche, che possono aiutare nelle situazioni di conflittualità familiare.

Tra queste troviamo il *prendere tempo*, che scardina la convinzione che la reazione pronta e immediata sia la più efficace, e concede spazio alla possibilità di lasciar decantare l'emotività. Come abbiamo visto le reazioni istintive ed emotive derivano spesso dalla propria storia educativa e non fanno altro che ripetere copioni relazionali che raramente funzionano e solitamente sono densi di coercizione e violenza. Il concedersi tempo, esplicitando la tensione relazionale e stabilendo una sospensione dell'intervento educativo, spesso produce risultati inaspettati oltre che garantire maggiore coesione ("Ne parliamo stasera con la mamma, con il papà. Adesso sono troppo arrabbiato/a") e consentire un intervento più mirato ed efficace.

Altri strumenti importanti da implementare, molto utili nelle situazioni conflittuali tra genitori e figli, riguardano la *capacità comunicativa*. Parliamo tanto con i nostri figli, mai come oggi si è dedicato così tanto tempo a spiegare, motivare, argomentare. Dimentichiamo però che l'eccesso verbale spesso confonde e conduce a spostare l'attenzione dall'effettivo problema a un insieme di questioni che poco hanno a che fare con la situazione conflittuale che si è creata. Partiamo dal disordine della camera e finiamo a discutere sull'atteggiamento nei confronti degli adulti; vogliamo spiegare perché è importante non toccare il forno acceso e ci ritroviamo a tenere una lezione sulle leggi della termodinamica. Una delle regole principali di una buona gestione dei conflitti afferma quanto sia importante restare sul problema e focalizzarsi sull'interesse comune, evitando di cercare di ottenere a tutti i costi una soluzione, specie nella logica di voler avere ragione. Proviamo a individuare qual è l'effettivo problema che ha scatenato il conflitto e cerchiamo di definirne i contorni evitando inutili attacchi alla persona; sforziamoci di stabilire una regola che possa coordinare l'interesse reciproco, e pazienza se non sarà del tutto risolutiva. Cercare la soluzione a tutti i costi spesso impedisce di cogliere l'effettivo problema da affrontare. I conflitti sono compiti evolutivi che aiutano i genitori e i figli a crescere nel loro rapporto di conoscenza e fiducia, e come tali vanno vissuti e gestiti.

Un'ultima tecnica efficace, che consente di recuperare distanza educativa e che risulta particolarmente utile in preadolescenza e fino ai 16 anni, è il *silenzio attivo* (Novara, 2016 a, pp. 249-262; Novara 2014 a): si tratta di sospendere, in situazioni significative e per un tempo variabile sulla base dell'età dei figli, la comunicazione verbale, sottraendosi a urla, recriminazioni, spiegazioni o sceneggiate esibizionistiche, creando uno scarto nel flusso di

percezione della realtà. Il *silenzio attivo* aiuta adulti e bambini o ragazzi a uscire dal reciproco arroccamento in posizioni sterili per individuare nuove possibilità e nuovi chiarimenti.

Questi sono alcuni degli strumenti e delle indicazioni che nascono dal lavoro di studio e ricerca che porto avanti da diversi anni assieme allo staff del Centro Psicopedagogico per l'educazione e la gestione dei conflitti che dirigo. Sono frutto della convinzione che i conflitti, se affrontati e gestiti nella loro natura relazionale, possano trasformarsi in importanti occasioni di apprendimento reciproco, in particolare nella relazione genitori-figli, e offrire nuove prospettive per rinnovare, sostenere e migliorare la capacità educativa di tutti quei padri e quelle madri che cercano una alternativa ai metodi coercitivi e violenti.

Per opporsi alla violenza è più efficace e importante cercare di gestire bene i necessari e inevitabili conflitti con i figli, piuttosto che volerli eliminare del tutto.

Riferimenti bibliografici

- Barberi M. (2016). Conflitti senza violenza. *Mente&Cervello. Il mensile di psicologia e neuroscienze*, 135.
- Berlin L.J. et al. (2009). Correlates and Consequences of Spanking and Verbal Punishment for Low-Income White, African American, and Mexican American Toddlers. *Child Development*, 5: 1403-1420.
- Bettelheim B. (2005). *Un genitore quasi perfetto*. Milano: Feltrinelli.
- Committee on the Rights of the Child (2011). *General Comment n. 13: The Right of the Child to Freedom from All Forms of Violence*. New York: United Nations.
- Gershoff E.T., Grogan-Kaylor A.C. (2016). Spanking and Child Outcomes: Old Controversies and New Meta-Analyses. *Journal of Family Psychology*, 4: 453-469. DOI: 10.1037/fam0000191.
- Ipsos (2012). *I metodi educativi e il ricorso a punizioni fisiche. Vissuto e opinioni di genitori e figli*. Roma: Save the Children. Testo disponibile al sito <http://images.savethechildren.it/f/download/ri/ricercaipposamanifirme.pdf> dicembre 2016.
- Miller A. (2005). *La rivolta del corpo. I danni di un'educazione violenta*. Milano: Raffaello Cortina.
- Novara D. (2016 a). *Punire non serve a nulla. Educare i figli con efficacia evitando le trappole emotive*. Milano: Rizzoli.
- Novara D. (2016 b). La scoperta della carenza conflittuale. *Pedagogika. Rivista di educazione, formazione e cultura*, 2.
- Novara D. (2014 a). *Urlare non serve a nulla. Gestire i conflitti con i figli per farsi ascoltare e guidarli nella crescita*. Milano: Rizzoli.
- Novara D. (2014 b). Star bene litigando. *Conflitti, rivista italiana di ricerca e formazione psicopedagogica*, 4.

- Organizzazione Mondiale della Sanità (2002). *Violenza e salute nel mondo*, Milano: CIS Editore. Testo disponibile al sito: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42495/5/9241545615_ita.pdf dicembre 2016.
- United Nation Children's Fund (2014). *Hidden in Plain Sight: A statistical analysis of violence against children*. New York: UNICEF.
- Wang M., Kenny S. (2014). Longitudinal Links Between Fathers' and Mothers' Harsh Verbal Discipline and Adolescents' Conduct Problems and Depressive Symptoms. *Child Development*, 3: 908-923. DOI: 10.1111/cdev.12143.