

“GENITORI IN GUERRA”

#LitigareinQuarantena

Dr.ssa Giorgia Abate & Dr.ssa Valentina Mellone

Tempo di lettura: 2/3 minuti



Noi adolescenti ne sappiamo qualcosa di **genitori** che **litigano**, gridano, non si parlano. Mamma che si offende, papà che guarda la tv in silenzio sul divano, mamma che urla, papà che non risponde e bla bla bla.

Se nella vita di tutti i giorni compiti, sport e uscite con gli amici sono la nostra salvezza per

fuggire da tutto questo ... beh, ora la situazione è più complicata. Fazzoletto bianco in segno di pace? Lavagnetta a cui assegnare i punti a chi grida di più? Meglio andare da papà a spiegare perché mamma si è arrabbiata o magari il contrario?

Fare da genitori ai propri genitori, dicendogli di smettere di litigare, è faticoso... e a volte ci fa sentire persino utili! Quando questi due si trasformano in bimbi dispettosi, servirà pur qualcuno che metta a posto le cose. E se siamo costretti a convivere dentro le stesse mura per un bel po' di giorni, forse noi figli non abbiamo **alternativa**...

O invece si?

QUAL È IL RISCHIO?

1. “Tra moglie e marito, non mettere il dito!” - Potremmo sentirci **coinvolti** in “cose da grandi”, che riguardano la relazione di coppia, di cui noi figli, in realtà, non facciamo parte. Questo potrebbe farci sentire un po' **confusi rispetto ai ruoli** in famiglia.
2. Le discussioni, le urla e/o i silenzi carichi di tensione ci fanno sentire senza via d'uscita. Potremmo provare **emozioni negative** come frustrazione, rabbia, paura, tristezza e **impotenza**...
3. Ci sentiamo spinti a cercare soluzioni per farli smettere di litigare. Nel far questo, però, potremmo **dimenticare** che abbiamo cose a cui pensare **più adatte alla nostra età**: i compiti, il fidanzato/la fidanzata, gli amici, lo sport, i telefilm, la quarantena, gli ormoni...
4. Potremmo sentire che **non c'è spazio per noi**. A chi esprimo le mie emozioni, i miei bisogni, se entrambi sono impegnati in un conflitto armato?

COSA POTREMMO FARE?

1. **“Saranno abbastanza grandi da vedersela da soli”**. Potremmo ripeterci questa frase e sentirci sollevati dall’idea di “dover fare qualcosa”.
2. **Evitare di prendere le parti** di uno o dell’altro genitore, diventando il loro “braccio armato”. Quando veniamo coinvolti nei litigi, ricordare a tutti che **NON è compito nostro** dire chi ha ragione o fare da mediatori di pace.
3. **Accettare** che tutte le persone litigano (chi più, chi meno). In questa situazione così particolare è normale che i **litigi** aumentino. Quello che possiamo imparare è che si può fare pace, che esiste un **conflitto sano**, dopo il quale ci si può sentire **più uniti** di prima.
4. Continuare ad occuparci delle nostre attività, pensando a noi stessi e a ciò che **ci fa stare bene**.
5. Esprimere i nostri bisogni di figli **adolescenti**: anche le nostre emozioni sono importanti. **Siamo legittimati** a provare rabbia, paura, dolore, tristezza, impotenza, e a **comunicarle**.
6. Chiuderci in stanza quando litigano, se ci fa stare meglio!

QUALI SONO I VANTAGGI DI QUESTE AZIONI?

1. **Sopravvivere** con più facilità alla quarantena con genitori litigiosi.
2. Godere del **ruolo di figlio** adolescente – non siamo ancora adulti!
3. Imparare che il litigio **non è necessariamente negativo**, se si impara a confrontarsi. Infatti litigare può essere costruttivo se serve a spiegare i propri bisogni e comprendere meglio quelli dell’altro (ricordando, però, che ci sono modi e modi!).
4. **Proteggerci** da situazioni difficili per la nostra età.
5. **Valorizzare** noi stessi e le nostre emozioni, dando loro il giusto spazio. I genitori potranno anche litigare, ma ciò che proviamo e sentiamo non è meno importante delle loro discussioni.