



PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE
PER L'ANSIA E LA DEPRESSIONE



Conflitti in famiglia

UNA GUIDA PER CAPIRLI, AFFRONTARLI, GESTIRLI.

Testo a cura di **Paolo Michielin** (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova)
e di **Giovanbattista Andreoli**.

Opuscolo di psicoeducazione e auto-aiuto preparato per l'iniziativa "VIVERE MEGLIO - Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione" dell'ENPAP e ispirato ad analoghi opuscoli pubblicati dai Ministeri della Salute e dai Servizi Sanitari di Australia, Canada, Regno Unito e USA.

Redazione:

Testo a cura di Paolo Michielin (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova) e di Giovanbattista Andreoli.

Progetto Grafico:

DeclineDesign

©2022 Progetto "Vivere Meglio – Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche"

Sono consentite la riproduzione e l'utilizzo del contenuto di questo documento previa indicazione della fonte.

Sito web: viveremeglio.enpap.it

Indice

INTRODUZIONE	1
COMPRENDERE I CONFLITTI IN FAMIGLIA.....	2
Che cosa si intende per conflitti in famiglia?	2
Come puoi sapere che stai vivendo un conflitto in famiglia?.....	2
Perché, nonostante mi renda conto di star vivendo un conflitto in famiglia, non riesco a chiedere aiuto o ad allontanarmi?.....	5
AFFRONTARE E GESTIRE I CONFLITTI IN FAMIGLIA	7
Cerca di comprendere com'è il conflitto che vivi.....	7
Parlane con qualcuno e cerca aiuto.....	10
Gestisci la punizione del silenzio	10
Cosa fare se senti che il conflitto è più gestibile e basato su una cattiva comunicazione	12
COME POSSO AIUTARE QUALCUNO CHE STA VIVENDO UN CONFLITTO IN FAMIGLIA?	15
ULTERIORI FONTI DI AIUTO, INFORMAZIONE E SUPPORTO	18

Introduzione

I conflitti familiari possono avvenire nel tuo nucleo familiare più stretto, in quello più allargato alla cerchia di altri parenti, oppure con il tuo partner.

Esistono degli eccessi che possono sfociare in conflitti familiari estremamente negativi per chi li vive.

Può essere che, in questo momento della tua vita, tu stia vivendo delle situazioni **spiacevoli** all'interno della tua famiglia. Lo puoi percepire da diversi elementi: tensione quando ritorni a casa, disagi durante la comunicazione, emozioni negative quando ti approcci alle persone a te più strette e con cui condividi un certo tipo di parentela o legame familiare. Ciò può avvenire nel tuo nucleo familiare più stretto (solitamente dove sei cresciuto), in quello più allargato alla cerchia di altri parenti, oppure con il tuo partner.

Queste situazioni spiacevoli possono essere **normali**. Può capitare infatti di litigare, avere dei disguidi, delle discussioni e delle incomprensioni. Pensa per esempio a quando pensi in maniera differente rispetto a tua madre o tuo padre riguardo un certo argomento. Oppure ai conflitti relazionali che un adolescente può avere con i genitori, solitamente basati sull'incomprensione reciproca. Un altro esempio è legato al litigio tra una coppia di conviventi perché l'uno è più disinteressato dell'altro su alcuni argomenti. Questo tipo di reazioni fanno parte della normalità delle relazioni, e sono una componente del legame stretto come quello familiare.

Esistono però degli **eccessi** che possono sfociare in conflitti familiari estremamente negativi per chi li vive, purtroppo anche violenti o addirittura pericolosi per l'incolumità di una o più persone. Incolumità non solo fisica, ma anche psicologica.

Se pensi che stai vivendo delle sensazioni o delle situazioni **fortemente negative** all'interno delle tue relazioni familiari, quest'opuscolo può aiutarti a trovare una soluzione. Leggendo le prossime pagine, potrai capire se effettivamente stai vivendo degli episodi nocivi per te o per altre persone care che ti stanno accanto, e avrai modo di comprendere quali possibilità prendere in considerazione per superare i conflitti che stai passando.

Inoltre, nella parte finale dell'opuscolo, potrai trovare degli utili **consigli** per aiutare a tua volta una persona che vive dei conflitti in famiglia. Queste utili informazioni le potrai far leggere anche ad altre persone di fiducia intorno a te, in maniera tale che possano sapere meglio come aiutarti.

Risolvere e superare i conflitti in famiglia è difficile ma **possibile**, con un adeguato supporto e con la consapevolezza di quello che si sta vivendo.

Comprendere i conflitti in famiglia

CHE COSA SI INTENDE PER CONFLITTI IN FAMIGLIA?

Anzitutto, è importante tenere a mente che con il concetto di **famiglia** si intende un nucleo di cui fai parte, che di prassi vive nella stessa abitazione, e che è formato (includendo anche te) da almeno due persone. Quindi, è un esempio di famiglia la relazione duale che puoi avere con il tuo partner, oppure il gruppo composto da te, tuo padre e tua madre, o altri parenti.

I conflitti possono riguardare litigi verbali tra membri dello stesso gruppo familiare, così come dei veri e propri atti di aggressività e violenza.

Inoltre, in quest'opuscolo i conflitti in famiglia sono intesi come composti da diverse **sfumature**. Possono riguardare **litigi** verbali tra membri dello stesso gruppo familiare, così come dei veri e propri atti di **aggressività** e violenza. Possono in estremo assumere anche la forma di **abusi** di tipo fisico, psicologico, sessuale o finanziario; possono provenire da diversi membri della famiglia in diversi momenti. Tieni dunque presente che in quest'opuscolo con la parola conflitto si intende **ogni** tipo di relazione nella quale sei coinvolto nel tuo nucleo familiare e che tu vivi soggettivamente come altamente insopportabile, negativa, nociva per il tuo benessere.

Solitamente salgono maggiormente all'attenzione tutti quei tipi di abusi che implicano la violenza recata a una donna da parte del proprio partner uomo (pensa ad esempio al clamore mediatico dei femminicidi), o di un genitore nei confronti dei figli piccoli. È vero che statisticamente queste situazioni sono più frequenti, ma esistono anche degli abusi rivolti dai figli verso i genitori, soprattutto se questi ultimi sono anziani, oppure da parte di donne rivolti ai membri della propria famiglia che sono uomini.

Riassumendo, i conflitti familiari possono riguardare **tutti** con diversa intensità e possono assumere caratteristiche di intenso litigio, oppressione, minaccia, controllo, violenza o addirittura abuso.

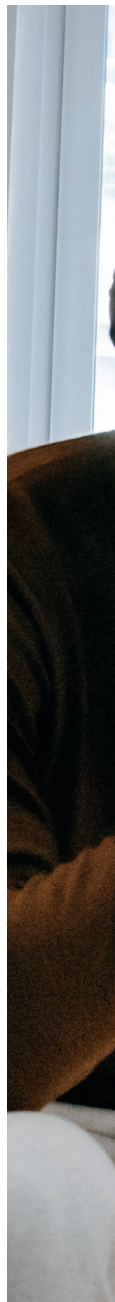
COME PUOI SAPERE CHE STAI VIVENDO UN CONFLITTO IN FAMIGLIA?

Talvolta non è facile comprendere se stai vivendo un conflitto familiare o addirittura un abuso.

Puoi provare **diverse** cose a causa di un conflitto nella tua famiglia. Puoi percepire determinate emozioni, comportarti in certo modo o subire certe azioni da altri. Contrariamente a quanto si possa pensare, talvolta non è facile comprendere se stai vivendo un conflitto familiare o addirittura un abuso. Questo per diverse ragioni: puoi considerare normale, essendo sempre stato così il tuo ambiente familiare, avere litigi quotidiani e provare ansia e oppressione. Oppure, puoi provare un sentimento così forte per un membro della tua famiglia che sei disposto ad accettare le sofferenze che ti reca. Ancora, puoi essere cresciuto con l'idea che sia normale sacrificarsi per gli altri per accontentarli, fino a rinunciare ai tuoi diritti e a lungo andare al tuo benessere e alla tua libertà.

Di seguito trovi alcuni esempi di caratteristiche di un conflitto. Prova a segnare con una crocetta ciò che senti di vivere tu, pensando a come ti trovi nella tua famiglia, riflettendo in particolare su chi pensi possa essere il responsabile del tuo personale conflitto familiare che ti fa stare male:

- ☐ Vieni sminuito, preso in giro, insultato
- ☐ Vieni fermato nel fare quello che ti piace o che ti serve, per esempio vieni bloccato dall'andare al lavoro contro la tua volontà
- ☐ Litighi frequentemente e con intensità
- ☐ Vieni spinto
- ☐ Ricevi minacce verbali, rivolte alla possibilità che tu venga picchiato
- ☐ Le tue mail, i tuoi messaggi, i contenuti del tuo telefono cellulare vengono continuamente controllati
- ☐ Vieni seguito (letteralmente "stalkerato") e perseguitato, non solo fisicamente ma anche con continui messaggi
- ☐ Vieni isolato, non considerato e messo da parte
- ☐ Puoi sentirti sotto pressione e tenuto ad andare incontro al tuo familiare ad ogni costo
- ☐ Ti senti spaventato, terrorizzato, in pericolo
- ☐ Ricevi schiaffi, danni fisici, botte
- ☐ Le tue cose vengono nascoste, distrutte, vendute senza che tu possa fare niente
- ☐ Ti capita di gridare spesso
- ☐ Ricevi obblighi a fare delle cose che non vuoi
- ☐ Vieni privato della tua carta di credito, o comunque dei tuoi soldi
- ☐ Ricevi minacce di morte, verso di te e verso altre persone a te care (per esempio, se ne hai, i tuoi figli)
- ☐ Vieni forzato ad avere rapporti sessuali
- ☐ Vieni deprivato di beni essenziali, come acqua o cibo
- ☐ Ti lanciano addosso oggetti
- ☐ Subisci dei furti di oggetti o soldi
- ☐ Vieni ferito, o comunque ti viene fatto del male, durante l'attività sessuale





Ci sono altre caratteristiche della tua relazione conflittuale in famiglia che non sono riportate sopra? Prova a scriverle qui:

PERCHÉ, NONOSTANTE MI RENDA CONTO DI STAR VIVENDO UN CONFLITTO IN FAMIGLIA, NON RIESCO A CHIEDERE AIUTO O AD ALLONTANARMI?

Può sembrare **paradossale**, ma non è detto che se tu sei consapevole di vivere un conflitto in famiglia allora riesca ad allontanarti o a chiedere aiuto, persino quando il conflitto assume le forme gravi dell'abuso. Questo perché ci possono essere diverse ragioni, sia legate a fattori esterni (come l'impossibilità a spostarsi in un'altra abitazione, o l'incapacità di mantenersi economicamente) che a fattori tuoi più interni (ad esempio, tuoi personali pensieri ed opinioni su quello che sta accadendo). Ecco qualche esempio:

- **Puoi pensare che sia normale che questo accada in una relazione familiare.** Ciò può dipendere dalla tua storia passata, e dalle esperienze che hai avuto anche da bambino. Per esempio, puoi aver assistito a molte discussioni o addirittura episodi di violenza tra i tuoi genitori: questo può portarti a pensare che il conflitto che stai vivendo col tuo partner sia nella norma. In realtà, è così soltanto fino a un certo punto; le relazioni sane non si basano sulla violenza o sulle tensioni costanti.
- **Puoi non sentirti in grado di vivere (o addirittura sopravvivere) se ti allontani dalla persona con cui hai dei conflitti.** Questo è vero soprattutto se la persona con cui hai dei conflitti ti supporta economicamente; in realtà, con il giusto supporto, nel lungo termine è possibile riuscire ad ottenere aiuto e farcela. Ricorda inoltre che spesso il tuo senso di scoraggiamento nasce proprio dalla cattiva influenza che l'altro ha verso di te.
- **Puoi pensare che la persona sia aggressiva verso di te solo in alcune occasioni,** per esempio solo quando beve o ha avuto una giornata stressante. In realtà, nessuna condizione è una giustificazione all'aggressività, all'abuso o al conflitto perenne in una relazione familiare stabile.

- **Puoi pensare che sia solo colpa tua e che te lo meriti**, quando in verità non è così. Anzi, è molto probabile che non lo sia affatto. Dopotutto, nessuno merita di essere trattato con aggressività o addirittura violenza quando si è all'interno di una relazione che invece dovrebbe essere costruttiva per definizione.
- **Puoi aver paura delle conseguenze dell'allontanarti dalla persona con cui sei in conflitto**. Per esempio, puoi aver paura che i figli che avete in comune ne risentano. O che i tuoi genitori ci vadano di mezzo. In verità, a lungo termine la decisione di allontanarsi porta a maggiori benefici che continuarla. Inoltre, spesso questa rappresenta una paura, e non un rischio oggettivo. Spesso, sono le minacce di colui con cui abbiamo conflitto che ci portano a pensare a queste possibilità.
- **Puoi sentirti in dovere di restare, perché nonostante la tensione reciproca, l'altro ha bisogno di te**. In altre parole, puoi pensare che tu debba sacrificarti per l'altro, e magari subirne gli insulti e l'aggressività fisica e psicologica perché è il tuo compito come partner, o parente, e come tale devi essere presente altrimenti sei una persona terribile. In realtà, le relazioni sane sono paritarie. Perciò, quando ti ritrovi con questo pensiero, prova a chiederti se anche l'altro sta facendo lo stesso per te.
- **Puoi pensare che sia giusto vivere nella tensione perché vuoi bene o ami la persona con cui sei in conflitto**. In realtà, nell'amore e nel voler bene non c'è spazio per nessun conflitto intenso, nessuna aggressività, nessun abuso.
- **Puoi pensare che non sapresti come muoverti per trovare una soluzione**. Per quanto questo sia inizialmente un pensiero normale, una soluzione è sempre presente e la si può ottenere un passo alla volta facendo riferimento alle fonti di informazioni e d'aiuto adeguate.
- **Puoi pensare che se chiedi aiuto nessuno ti crederà o ti giudicheranno un debole**. Anche questo pensiero è solitamente frutto del conflitto che vivi, e che può farti sentire più "debole" di quello che realmente sei. In realtà, non c'è atto di forza migliore che chiedere supporto proprio quando c'è bisogno.

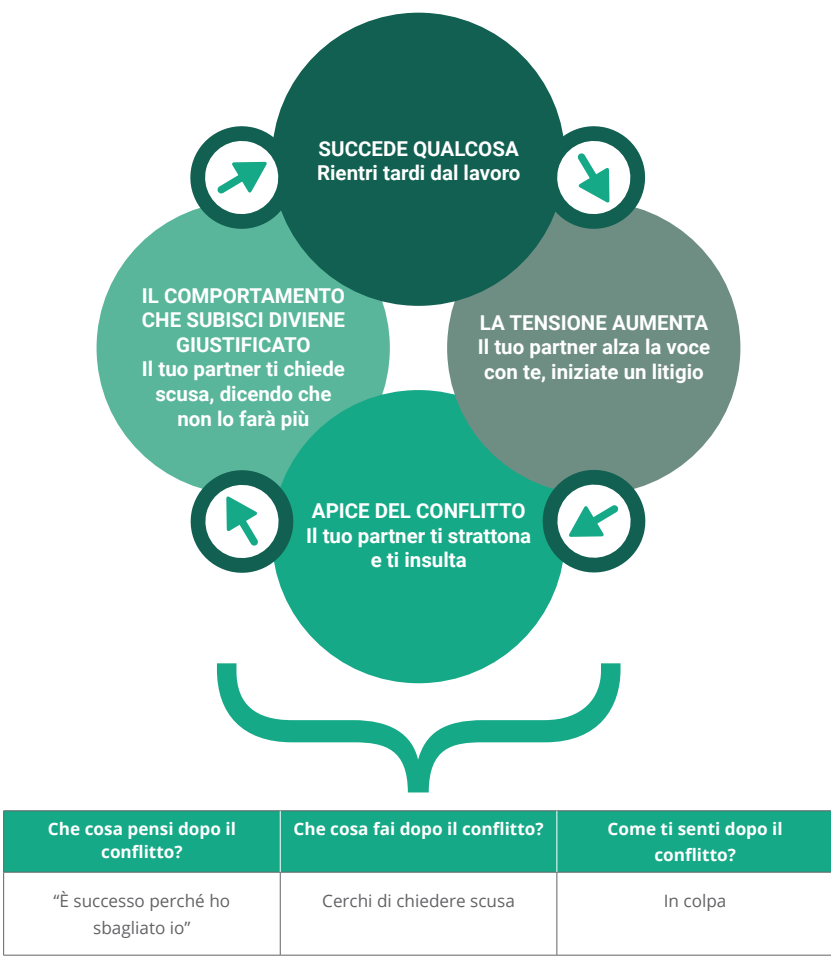
Hai altre ragioni per cui può risultarti difficile allontanarti dal tuo conflitto, o chiedere aiuto? Prova a scriverle qui di seguito:

Affrontare e gestire i conflitti in famiglia

CERCA DI COMPRENDERE COM'È IL CONFLITTO CHE VIVI

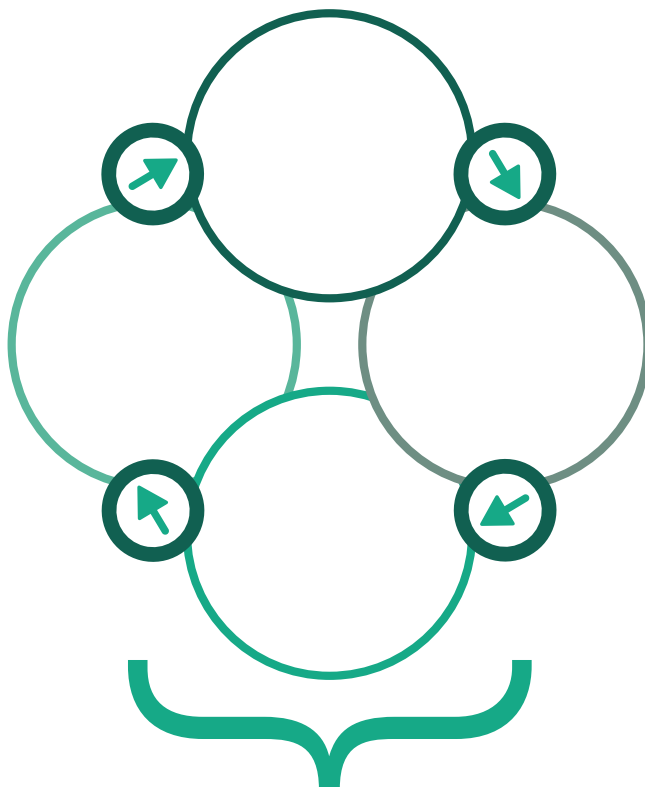
Molto spesso la situazione di conflitto (sia questo un litigio costante o un vero e proprio abuso) che vivi con un membro della tua famiglia ha delle caratteristiche **che si ripetono**. Sono proprio tali caratteristiche che ti permettono di comprendere come si struttura il conflitto nel quale sei inserito, e che cosa fa sì che questo si ripresenti ancora.

Qui di seguito trovi uno schema che comprende molti degli elementi di un possibile conflitto in famiglia. È compilato con un esempio, per farti capire meglio la sua struttura:





Ora prova anche tu a **disegnare** lo schema di un conflitto che senti di vivere in famiglia. Per farlo, pensa all'ultima volta che hai avuto un conflitto, o all'episodio che hai più impresso nella mente. Cerca di compilare il modello di schema vuoto riportato qui sotto. Farlo, ti aiuterà ad avere una descrizione più chiara rispetto a quello che ti sta succedendo:



Che cosa pensi dopo il conflitto?	Che cosa fai dopo il conflitto?	Come ti senti dopo il conflitto?

PARLANE CON QUALCUNO E CERCA AIUTO

Una volta che hai compreso meglio il conflitto che stai vivendo, può essere utile **parlarne** con qualcuno così da ricevere supporto o ottenere consigli su qualche professionista o figura precisa a cui rivolgerti. Può essere un amico, un parente, un collega di lavoro di cui ti fidi. Non ci sono delle regole precise da seguire per confidarti o per descrivere quello che stai vivendo: parti semplicemente da quello che senti e provi, e poi da una descrizione del conflitto che stai vivendo. Cerca di parlare con qualcuno esterno al conflitto (un parente che non è molto stretto alla persona per la quali soffri, per esempio) così da poter avere un confronto in cui puoi sentirti più libero di aprirti.

Successivamente, puoi trovare aiuto parlando con qualche **professionista**. In particolare, puoi trovare aiuto nei **consultori famigliari** del tuo territorio, dove le tematiche inerenti la famiglia sono maggiormente trattate che in altri contesti.

Altri professionisti che ti possono aiutare ed orientare al meglio nel tuo conflitto sono il **medico di medicina generale**, oppure uno **psicologo-psicoterapeuta**. In particolar modo, potresti trarre grande beneficio dalla **psicoterapia interpersonale**, che focalizza le proprie azioni sulla risoluzione del conflitto che hai con un'altra persona. Grazie a questo tipo di intervento potrai apprendere come aumentare il supporto sociale intorno a te, diminuire lo stress, comprendere meglio le emozioni che provi in seguito al conflitto in famiglia che stai vivendo e incrementare le abilità interpersonali (come la capacità di comunicare con l'altro, per esempio).

Un altro tipo di psicoterapia efficace è quella **cognitivo-comportamentale**. Affidarsi a questo tipo di intervento implica comprendere meglio quali pensieri riguardo alla situazione che stai vivendo possono essere più funzionali per affrontare la tua relazione conflittuale. Soprattutto, puoi comprendere quali azioni attuare per cambiare il tuo approccio al problema e conseguentemente stare meglio.

È ovvio poi che l'aiuto che ricerchi debba essere direttamente proporzionale al conflitto relazionale che affronti. Se stai subendo un abuso, ricordati che comportamenti come questi sono dei crimini, così come tutte quelle azioni che hanno a che fare con violenza fisica, rapimenti e stalking.

Contatta le autorità se ti trovi in una situazione come questa.

IL 113 È IL NUMERO PER CONTATTARE LA POLIZIA; È ATTIVO ANCHE IL NUMERO 1522 PER LE DONNE CHE SONO VITTIME DI VIOLENZA.

Se decidi di lasciare casa e di trasferirti, fai prima una **lista** di tutte le cose che ti possono servire (telefono cellulare, soldi, numeri di telefono di amici o parenti che puoi contattare per ogni emergenza, farmaci, patente etc.); questa ti può aiutare per avere in mente tutto ciò che è essenziale, ed evitare di scordare qualcosa se dovessi abbandonare casa per un'emergenza (per esempio, una minaccia alla tua incolumità).

GESTISCI LA PUNIZIONE DEL SILENZIO

Talvolta il conflitto può assumere delle connotazioni diverse da quelle manifeste che è più comune osservare. Ovvero, può darsi che tu possa essere vittima, in una relazione conflittuale, di un **silenzi**o continuo e ingiustificato da parte di un membro della tua famiglia. Questo può accadere improvvisamente, senza preavviso, oppure con un preambolo come un intenso sfogo di ira o un atto aggressivo.

La persona che ti punisce con il suo silenzio può arrivare a tagliare completamente i contatti con te, a non riferirsi più a te o a **ignorarti** per un **periodo indefinito** di tempo. Il silenzio mira a sminuirti, a farti sentire impotente, a generarti angoscia e senso di colpa. Inoltre, chi applica questa strategia mira solitamente a sottometterti fino a che passivamente e in modo risentito chiederai scusa a **prescindere** dalle tue effettive responsabilità. Per questo motivo è al pari di qualsiasi altra **violenza psicologica**.

La punizione del silenzio può essere attuata per esempio da un partner nei confronti dell'altro, dalla madre verso il figlio, o da qualsiasi altro componente della famiglia anche in maniera **non apparentemente giustificata**.

Se ti è difficile gestire questo tipo di situazione, i seguenti punti ti possono essere d'aiuto:

- Ricorda che se un membro della tua famiglia decide di non rivolgergli più la parola, **non è per forza colpa tua**. La maggior parte delle punizioni legate al silenzio derivano da una immaturità dell'altro, che si aspetta che tu lo possa "leggere nel pensiero" e capire i suoi pensieri senza che lui te li comunichi.
- Se ritieni che ti possa far star meglio, ma senza sentirti costretto, puoi **manifestare** il tuo dispiacere all'altro rispetto a quello che sta succedendo. Puoi farlo anche se l'altro non ti dà nessuna risposta, e lo puoi attuare in maniera orale o scritta (per esempio con un messaggio al cellulare). La cosa più importante è che però tu lo faccia in primis **per te e per sentirti meglio**, non per l'altro, il quale può appunto non reagire. Ricorda che ciò non significa che devi comportarti da colpevole e sottomesso verso l'altro: si tratta di essere cortesi e di riportare con chiarezza il proprio punto di vista.
- Ricordati che **non devi sentirti in dovere** di risolvere il clima di silenzio che si è creato tra te e il tuo familiare con cui sei in conflitto. È colui che non ti rivolge la parola l'unico responsabile di quest'azione (come dell'emozione di rabbia che prova), non tu che la subisci.
- Puoi arrivare a pensare che tu sia **colpevole** per aver mancato di rispetto all'altro, e quindi di "meritarti" il silenzio quando in verità quello che hai fatto è soltanto fare qualcosa che ti faceva star bene. Pensa per esempio a quando hai detto di no a una vacanza per stare vicino ai tuoi genitori. Oppure quando hai scelto di non invitare una persona ad una cena perché volevi restare in intimità con un'altra. Ebbene, se pensi di essere colpevole per questo, prova a ribaltare il tuo punto di vista. Chiediti se davvero hai commesso qualche errore. Inoltre, domandati chi davvero sta mancando di rispetto a qualcuno: anche colui che non ti parla dopotutto ti priva di una cosa molto preziosa, ovvero il tuo diritto

di sapere quello che sta succedendo e trovare in maniera matura un dialogo.

- Talvolta restare a contatto nella tua famiglia con una persona che non ti rivolge parola può essere davvero frustrante. Ricorda dunque di ritagliarti i tuoi spazi, di passare il tempo facendo cose che ti piacciono, di cercare di vedere della gente con cui ti trovi bene. All'inizio è difficile, ma **allontanarsi** dalla persona che non ti parla più può farti star meglio, e allo stesso tempo potrebbe lasciar intendere al familiare con cui sei in conflitto che la sua strategia non serve per raggiungere il suo risultato.

Sei già stato vittima di qualcuno che non ti ha rivolto più la parola in modo che ritieni ingiustificato? Quali altre strategie ti potrebbero essere utili per affrontare tale situazione? Prova a scriverle qui di seguito:

COSA FARE SE SENTI CHE IL CONFLITTO È PIÙ GESTIBILE E BASATO SU UNA CATTIVA COMUNICAZIONE

Talvolta puoi percepire che il conflitto che vivi con un tuo familiare sia certamente negativo, ma **gestibile**, a differenza delle situazioni di abuso come quelle descritte precedentemente in quest'opuscolo.

È questo il caso di alcuni litigi ricorrenti ma poco intensi su cose che ritenete dopotutto poco importanti (per esempio, la pulizia della casa), oppure di alcune discussioni quando non andate d'accordo su qualcosa. In tal caso, puoi assumere un atteggiamento **passivo** oppure **aggressivo** durante la tua comunicazione, che non ti porta a risolvere il conflitto o ti fa provare delle emozioni negative come rabbia o senso di colpa.

In una buona comunicazione **assertiva**, puoi tenere a mente i seguenti punti per avere una modalità più funzionale di parlare con i tuoi famigliari con cui sei in conflitto, trasmettere con maggiore efficacia ciò che vuoi dire, e raggiungere con più probabilità i tuoi obiettivi:

- Prima di fare una critica all'altro, chiediti se è **utile**. Molto spesso ci troviamo a criticare solo per "sfogo" che non per raggiungimento di qualche obiettivo.
- Fai uso di **verbi** del tipo "io penso che... io desidererei che...", che esprimono quello che pensi e non impongono obblighi all'altro.
- Cerca di criticare i comportamenti avvenuti, con riferimento ad episodi chiari e precisi, per esempio: "**Oggi** abbiamo perso il treno **delle 10** a causa del tuo ritardo" e non generalizzanti "Sei **sempre** in ritardo, **come al solito** perdiamo il treno per colpa tua". Anche quest'atteggiamento incolpa meno e favorisce il dialogo reciproco.
- Utilizza **frasi in prima persona** (per esempio: "Io mi sento offeso"), poiché così ti assumi la responsabilità dei tuoi pensieri, delle tue emozioni, e dei tuoi comportamenti. Questo è molto utile non solo perché fa sentire l'altro meno attaccato (e quindi probabilmente più disponibile ad ascoltarti) ma anche perché ti rende **padrone** di come ti senti.
- Cerca sempre di terminare le tue affermazioni con frasi di **supporto** come "Secondo te come stanno le cose? Qual è la tua opinione a riguardo? Tu cosa ne pensi?". Se tu dai all'altro modo di esprimere la sua, lui stesso sarà più propenso anche ad accettare i tuoi punti di vista, seppur diversi.
- Cerca, quando fai delle critiche, di direzionarle ai **comportamenti** e non a come sono le persone. Per esempio, è preferibile utilizzare frasi come "Hai un comportamento fastidioso" che "Sei fastidioso". Questo perché criticare un comportamento anziché "attaccare" com'è la persona personalmente può creare un clima di minor tensione e più dialogo. Se vuoi, puoi anche proporre all'altro che tipo di comportamento ti farebbe star meglio, per esempio: "Hai un comportamento fastidioso, potresti per favore attendere che io finisca di parlare prima di dire la tua?"
- **Dire di no** a una richiesta può essere difficile, ma farlo è prova di ottima capacità di responsabilità. Quindi, se un tuo famigliare ti propone qualcosa che non vuoi fare, o che ti spiace compiere, cerca di rispondere di no dando la priorità a come ti senti tu. Può essere utile ricordarti, per riuscire nell'intento, che tu sei responsabile della tua decisione ma l'altro è responsabile di come si sentirà (e non è dunque "colpa" tua). Dire di no è spesso sincerità, non danno all'altro.
- Quando una persona ti critica, e tu sei sicuro di non essere in torto, cerca di non reagire con rabbia. Piuttosto, porta l'altro a dire **quali**

prove effettivamente ci sono che evidenziano ciò che hai sbagliato. Nel far questo, utilizza domande come: “Mi aiuti a capire meglio che cosa ho fatto che non va?” oppure “Oltre a questo, c’è altro che non ti è piaciuto di quello che ho fatto?”

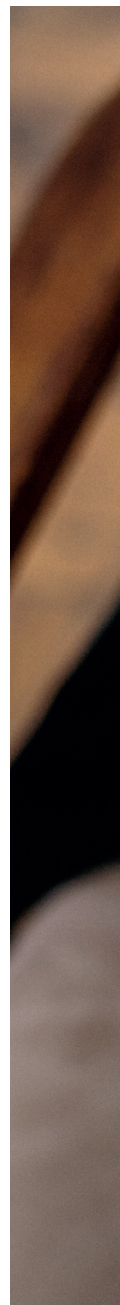
- Utilizza molte frasi che includono il **“noi”**, per esempio: “se facessimo questa cosa?” oppure “Cerchiamo di arrivare al dunque”. Questo approccio sposta la responsabilità su tutti, e crea un clima di collaborazione.
- Se sai di avere una colpa, cerca di **non nasconderti dietro a un dito** o di arrampicarti sugli specchi. Può sembrare controintuitivo, ma essere onesti ammettendo i propri errori genera più fiducia nell’altro e crea un clima più comprensivo utile anche se dovessi compiere un’altra volta lo stesso errore.

Prova a elencare qui di seguito altre strategie, che hai già messo in atto o che potresti provare ad attuare, che ti possono essere utili per migliorare la comunicazione durante un conflitto familiare:

Come posso aiutare qualcuno che sta vivendo un conflitto in famiglia?

Queste indicazioni puoi **condividerle** con una persona che hai vicino, se vuoi, affinché possa sapere meglio come aiutarti a vivere il conflitto familiare che stai passando. Allo stesso modo, queste linee possono essere utili anche a te per **aiutare** qualcuno che conosci che sta vivendo un conflitto, tenendo a mente soprattutto la tua esperienza:

- Può essere difficile per una persona che vive un conflitto in famiglia comprendere quali sono i passi migliori da fare, soprattutto quando c'è un **abuso**. Cerca dunque di fare quello che puoi per aiutare la persona a individuare validi professionisti, esperti o figure che la possano aiutare a raccogliere informazioni utili. Cerca inoltre di far riflettere la persona sull'importanza di chiamare le autorità, nel caso la situazione fosse grave.
- Puoi **chiedere**, se te la senti, quello che la persona che vive un conflitto vorrebbe da te. Puoi semplicemente dirle "Vuoi parlare?" oppure "Preferisci star da solo o vuoi un po' di compagnia?". Queste semplici domande, a prescindere dalla risposta che poi riceverai, possono far sentire la persona compresa e con un sostegno a disposizione.
- Tratta la persona che soffre per un conflitto in famiglia con **rispetto** e **dignità**. Ogni situazione personale è unica e soggettiva. Puoi pensare di sapere che cosa passi nella mente della persona, ma il tutto potrebbe essere diverso da ciò che pensi. Evita di dire frasi che rendono superficiale la situazione che sta venendo vissuta, per esempio: "Non pensarci, cerca di uscire e divertirti piuttosto" o che incolpano la persona a te vicina, come "Guarda che devi darti da fare, sei tu il solo responsabile".
- Cerca di essere un **buon ascoltatore**, per come puoi. Puoi aiutare una persona che vive un conflitto in famiglia ascoltandola attentamente senza esprimere giudizio. Gli atteggiamenti chiave coinvolti nell'ascolto non giudicante sono l'accettazione, la genuinità e l'empatia (ovvero, cercare di mettersi nei panni dell'altro). Quando ascolti, cerca di mantenere un contatto oculare che faccia sentire a proprio agio la persona. Evita di distrarti, per esempio guardando il cellulare. Scegli un momento della tua giornata in cui puoi concentrarti di più.
- Se la persona che vive un conflitto in famiglia si arrabbia con te, o è irascibile, e non hai l'impressione di aver fatto qualcosa di sbagliato, cerca di **non prenderla sul personale**. Un conflitto in famiglia provoca delle forti emozioni in chi lo vive. Ricorda che la rabbia non è diretta esplicitamente a te, ma manifestazione dello stress che la persona vive.





Ci sono altre cose che suggeriresti agli altri intorno a te di fare per aiutarti a gestire il conflitto in famiglia che stai vivendo?

[illegible]

Ulteriori fonti di aiuto, informazione e supporto

Come già detto diverse volte durante questo opuscolo, è consigliabile rivolgersi al proprio medico di medicina generale (medico di fiducia) per cercare aiuto e supporto per inquadrare e risolvere i conflitti familiari che vivi. Un valido aiuto puoi trovarlo nei Consultori familiari delle Aziende Sanitarie e in altri servizi, anche privati, per la famiglia. Le autorità, inoltre, vanno contattate quando la situazione di conflitto assume la forma di abuso e violenza nei tuoi confronti.

Ci sono inoltre dei gruppi di auto-mutuo aiuto, online o in presenza, che permettono di confrontarti con persone con la tua stessa problematica: puoi trovarne di validi informandoti in internet su fonti affidabili.

Esistono, infine, siti web dove si possono trovare ulteriori informazioni, consigli e testimonianze su questo problema. Anche qui, cerca sempre di fare affidamento ad una buona fonte informativa: controlla sempre il sito di origine, chi è che scrive le indicazioni, e l'affidabilità di quello che leggi. Puoi fare riferimento, per esempio, al sito del dipartimento per le pari opportunità.

VIVERE MEGLIO: PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE

Questo opuscolo informativo di auto-aiuto fa parte del **progetto Vivere Meglio di ENPAP, la cui prima edizione è stata realizzata tra il 2022 e il 2023.**

Il Progetto, finanziato interamente da ENPAP e realizzato con la collaborazione dell'Università di Padova, di AIP (Associazione Italiana di Psicologia) e delle più prestigiose Università italiane, ha coinvolto **circa 1000 psicologi e psicoterapeuti**, assegnatari di un contributo Borsa Lavoro, che hanno erogato interventi diretti per il **trattamento di ansia e depressione lieve e moderata.**

I beneficiari degli interventi sono stati **circa 10.000 cittadini**, dai 16 anni in su, i quali, attraverso la compilazione di un questionario di screening sul sito del Progetto, **hanno avuto la possibilità di accedere gratuitamente a trattamenti psicologici o psicoterapeutici brevi** (dalle 10 alle 14 sedute), graduati per intensità in base agli esiti del questionario.

MATERIALI PSICOEDUCATIVI

Per il Progetto sono stati realizzati anche **materiali informativi di auto-aiuto**, predisposti dallo SCUP dell'Università di Padova sulla base delle più recenti conoscenze scientifiche, che restano a disposizione sul sito viveremeglio.enpap.it a beneficio della collettività.

Gli opuscoli forniscono indicazioni utili per conoscere meglio **i più diffusi disagi psicologici** e affrontarli in modo efficace. **Non sostituiscono l'intervento di un professionista** ma possono essere un utile aiuto, per se stessi e per capire come essere di aiuto alle persone che ne soffrono.

Ecco l'elenco completo degli opuscoli scaricabili gratuitamente sul sito viveremeglio.enpap.it:

- Ansia generalizzata
- Depressione
- Stress
- Lutto
- Disturbi del sonno
- Conflitti in famiglia
- Autolesionismo
- Ansia sociale
- Ansia per le malattie
- Stress post-traumatico
- Stili di vita sani
- Rabbia, collera, ira
- Come affrontare i problemi che ti fanno soffrire
- Disturbo di panico
- Ossessioni e compulsioni

SPAZIO RISERVATO AI CONTATTI DEL PROFESSIONISTA



ENPAP



viveremeglio

viveremeglio.enpap.it