

---

## 7 regole per litigare bene

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

**Lo dicono i proverbi, lo confermano gli studi. Il litigio può essere un'occasione di crescita importante per la persona, ma deve essere condotto bene. Qualche suggerimento.**

**Il litigio nasce da un conflitto di bisogni, di idee o di modi di intendere le cose** e si esprime in diverse forme, alcune delle quali anche molto nocive. Possiamo infatti differenziare tra un litigio ben condotto, uno gestito male, uno che sfocia nella violenza e l'evitamento del litigio. Ognuna di queste modalità chiama in causa atteggiamenti e comportamenti differenti e porta ad esiti totalmente diversi. Quando il **litigio è ben condotto** la persona è capace di rimanere sul tema del conflitto, sa riconoscere e controllare le proprie emozioni e riesce a comprendere il punto di vista o il bisogno dell'altro, anche se non lo condivide. Le due posizioni divergenti possono, attraverso il reciproco riconoscimento, portare alla definizione di una nuova idea e cercando di trarre il meglio dal litigio. Quando il **litigio è gestito male** la persona si lascia annerire dalle emozioni, perde di vista il tema originario del contrasto e finisce per ricorrere all'invettiva personale e all'insinuazione di sensi di colpa, che a lungo andare minacciano la relazione. È il segnale che la persona ha bisogno di trovare in se stessa stabilità interiore ed armonia, potrebbe trattarsi di una fase passeggera della sua vita o di una cronicizzazione di una insoddisfazione personale di cui dovrebbe prendersi maggiormente cura. Quando il **litigio sfocia nella violenza** la persona attua una sovrapposizione tra la persona che è ritenuta la causa del problema ed il problema stesso. Ne consegue una deduzione molto pericolosa: eliminando la relazione o l'avversario, il problema non sussiste. La comunicazione, il confronto, l'esigenza dell'altro non trovano spazio. Quando il **litigio è evitato o non riconosciuto** la persona potrebbe avere difficoltà a relazionarsi agli altri su un piano di realtà. Desiderando un mondo senza conflitti, tenderà a ridurre le sue relazioni o circondarsi solo di persone che la pensano al suo stesso modo. La causa di ciò potrebbe essere una immaturità emotiva ed una conseguente scarsa tolleranza delle frustrazioni, la difficoltà a mettere un limite agli altri o a legittimare i propri bisogni e punti di vista. **Le opportunità di un litigio.** Un litigio ben condotto è in ogni caso una occasione di crescita per la persona. Imparare sin da piccoli a gestire bene i conflitti, dice il pedagogista **Daniele Novara**, permette di allenare alcune competenze molto importanti:

1. **autoregolativa**, ovvero la capacità di essere sintonizzati su ciò che sta avvenendo nel mentre del processo e rispondere conseguentemente con il proprio comportamento;
2. **del decentramento del pensiero**, ovvero la capacità di tenere in conto anche il punto di vista dell'altro;
3. **del pensiero creativo**, ovvero la possibilità che da un conflitto possano nascere nuove idee e soluzioni impensate.

**Come litigare bene?** Perché litigare possa veramente fare bene alle persone e permettere di trovare una soluzione che faccia crescere entrambi, occorre fare una premessa indispensabile: che le persone coinvolte abbiano raggiunto una certa maturità e consapevolezza emotiva. In questo caso sarà più facile tenere in conto i seguenti punti:

1. **riconoscere la situazione da cui genera il litigio** e non confonderla con le emozioni ad essa associate;
2. **avere desiderio di giungere ad una soluzione** che sia rispettosa della posizione di entrambi e per questo essere disposti, ciascuno, a rivedere la propria idea iniziale;
3. **avere la mente libera da pregiudizi**, prognostici su come la comunicazione si evolverà che

---

creano rumori di fondo e non permettono di essere aperti alle nuove ipotesi;

4. **ascoltare genuinamente l'idea e le motivazioni dell'altro** e cercare di comprendere il suo punto di vista, essendo anche disposti a parlare della propria idea e dei motivi che la sostengono;
5. **abbandonare l'idea di cercare un colpevole**, di insinuare sensi di colpa, o di strumentalizzare le emozioni al fine di offendere o screditare;
6. **essere capaci di saper stare nel conflitto con i suoi tempi**, e nella tensione mentale ed emotiva che questo comporta;
7. **non serbare rancore** e contestualizzare quanto si è vissuto.

Domani in fondo è un altro giorno ed il litigio è parte della vita quotidiana.