

Associazione Aiuto Famiglia Onlus

Lezione di litigata per coppie

Un laboratorio per insegnare come gestire il conflitto evitando la crisi

L'iniziativa, che si inserisce nell'ambito della campagna per la promozione dell'unità familiare, si terrà domani alle 16.00 presso il Teatro della Chiesa di San Gottardo. Sarà presente la psicologa Pamela Alberti

Il litigio fa parte della normalità nella vita di una coppia, un evento all'ordine del giorno; ma, se gestito male, può portare a conseguenze gravi e sproporzionate, molto lontane dalle premesse che le hanno generate. Per Aldo Delfino, presidente dell'associazione Aiuto Famiglia Onlus, bisogna quindi «imparare a far sì che, attraverso la comunicazione, la lite non degeneri».

Per aiutare a farlo, l'associazione propone domani alle 16, presso il Teatro Chiesa di San Gottardo, un laboratorio su comunicazione e conflitto tenuto dalla dottoressa Pamela Alberti, psicologa di Varese.

Alberti è stata in contatto con gli autori del metodo Prep elaborato presso l'università di Denver, e proporrà riflessioni ed esercizi che sono frutto di diversi programmi di arricchimento, rivolti a coppie che non vivono un disagio o una crisi conclamata e cercano di potenziare le abilità della coppia con l'obiettivo da una parte di migliorare ed arricchire la relazione e dall'altra di prevenire eventuali sviluppi problematici.

Il laboratorio, hanno precisato gli organizzatori, è utile anche per le coppie già in crisi disponibili ad impegnarsi per migliorare la loro relazione. L'iniziativa si inserisce nell'ambito della campagna per la promozione dell'unità familiare.

«A volte facciamo errori di comunicazione all'interno della coppia di cui non ci rendiamo conto. - ha spiegato Delfino - Dobbiamo imparare a non farli più, riflettere sul ruolo della comunicazione, riconoscere gli errori ed imparare a sostituirli con modalità più funzionali».

Per il presidente dell'associazione, «tutte le coppie hanno problemi, l'importante è il modo in cui questi vengono gestiti».

La parola chiave è prevenzione: «Nella maggior parte dei casi - ha sottolineato Delfino - i problemi che portano la coppie a litigare sono leggeri. Si parte da piccoli litigi, però questi conflitti vengono tenuti dentro o comunicati male».

Un tipico errore può essere «un modo di parlare in cui sembra che vengano ignorati o sottovalutati i sentimenti dell'altro». «Tutto nasce da un fraintendimento, - precisa ancora Delfino - e da quel momento ognuno va per la sua strada, chiarire e mettere le cose a posto».

Ma com'è nata l'idea di questa iniziativa? «Come associazione ci occupiamo in generale di aiutare tutte le persone che hanno difficoltà relazionali: può trattarsi anche di un rapporto tra genitori e figli, ad esempio. - ha spiegato il presidente di Aiuto Famiglia Onlus - Nel caso delle coppie, abbiamo notato che molte si rivolgono a noi in situazioni di crisi già avanzate. Allora abbiamo pensato, visto che ci sono tante campagne sulla prevenzione su diversi temi, di farne una dedicata alla famiglia e in particolare al dialogo nella coppia. Così è nata l'idea del laboratorio». Nel corso dell'incontro verranno proiettate diapositive, e i presenti avranno una cartellina con veri e propri esercizi. Verranno anche fatte delle simulazioni a partire da casi concreti ed esempi reali. E' previsto un servizio gratuito di baby-sitter e animazione per bimbi e ragazzi.

All'incontro di domani seguirà quello previsto per il 28 di questo mese, una conferenza con la professoressa Anna Bertoni docente dell'università Cattolica e autrice di numerosi libri, che risponderà alle domande dei presenti.

Nata nel 2003, l'associazione Aiuto Famiglia Onlus, aderente a livello nazionale al Forum delle Associazioni Familiari è un'iniziativa di volontariato d'ispirazione cristiana, supportata da professionisti rivolta alle persone (in particolare giovani fidanzati, sposi, genitori e separati) che si trovano in una condizione di difficoltà familiare relazionale o che vogliono prevenirla.