



Chantal St-Hilaire

CONFRONTARSI SENZA LITIGARE



L'arte di ottenere il meglio
da qualsiasi discussione

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Chantal St-Hilaire

CONFRONTARSI SENZA LITIGARE



 EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Indice

Introduzione	7
1. Discutere e... discutere!	11
2. Discutere... prima che sia troppo tardi!	21
3. Le differenze tra uomo e donna	31
4. Il rispetto, anzitutto e soprattutto!	45
5. Ognuno al suo turno	55
6. Parla per te!	65
7. Non cambiare discorso!	73
8. Dichiarazioni categoriche	79
9. Diamoci una calmata!	89
10. Bada a come parli!	99
11. Nessuno è tenuto a sapere tutto	107

12. Riconoscere (e accettare!) i propri torti	117
13. Il famoso "io"	127
14. Il momento adatto	133
15. Saper ascoltare	139
16. Gli argomenti tabù	149
17. Il capro espiatorio	155
18. Tecniche di base per una sana discussione	159
Conclusione	169
Nota sull'autrice	171

Capitolo 1

Discutere e... discutere!

Ci sono molti modi di discutere, così come esistono numerosi “tipi” di discussione. Nel corso di un’unica giornata, possiamo avere svariate discussioni con persone diverse, ciascuna delle quali incentrata su un proprio argomento. Tuttavia, i temi, il grado d’intensità di queste discussioni e il ruolo da noi svolto all’interno di ognuna variano dall’una all’altra. Alcune sono alquanto impegnative, altre più istruttive, altre ancora deludenti o banali, perché possiamo discutere sia di argomenti seri sia di aneddoti leggeri.

Anche se non ci soffermiamo costantemente, discutiamo per vari motivi: per condividere il nostro

vissuto, per farci conoscere o capire meglio, spiegarci, sviluppare il nostro punto di vista, divertirci, esprimere le nostre aspettative. A prescindere dalla motivazione di fondo che ci anima, un fatto è innegabile: quando discutiamo e ci esprimiamo, ci esponiamo al giudizio altrui, perché comunichiamo quello che sentiamo, quello che pensiamo nel nostro intimo. Da quel momento, ci sottomettiamo al modo in cui l'altro percepirà le nostre parole. Ogni frase che pronunciamo è potenzialmente in grado di portarci a un punto che non avevamo previsto, perché la reazione dell'altro, la percezione che ha delle nostre parole e, attraverso queste, di noi non ci appartiene.

Se veniamo fraintesi o male interpretati, possono prendere rapidamente piede confusione e controversie. Ecco perché imparare a discutere a regola d'arte va tutto a nostro vantaggio. Se trascuriamo questo importante aspetto del nostro apprendimento sociale, rischiamo di soffrire ulteriormente dell'incomprensione altrui.

Il vissuto personale

È possibile discutere con la suocera senza perdere la pazienza? È possibile avere una discussione alla pari con il datore di lavoro senza che quest'ultimo approfitti del suo potere gerarchico per eludere quatto quatto la questione o evitarne il nocciolo? È possibile discutere tra amici senza che si profilino guerre di potere aventi come sfondo la “vittoria” di uno o dell'altro?

Ancorché diversi tra loro, i nostri rapporti con gli altri soffrono delle stesse ineguaglianze, degli stessi squilibri nella loro realtà profonda e nelle parole utilizzate, perché è raro trovarsi sempre al medesimo livello discorsivo dell'interlocutore.

Data la differenza d'età, di sesso, cultura, istruzione e religione, siamo tutti esseri unici che cerchiamo di comunicare con altri esseri altrettanto unici e diversi. Oltre a queste realtà sociologiche, racchiudiamo in noi esperienze di vita intima e personale che ci fanno reagire alle parole altrui nella maniera che ci è propria. Infine, a coronare il tutto giunge il

nostro umore del giorno, il quale talvolta può addirittura determinare con forza le parole che usiamo o il modo in cui recepiamo quelle degli altri.

Differenza, diversità, unicità: ecco ciò che ci caratterizza meglio gli uni dagli altri, ecco ciò che occorre ricordare prima di ogni discussione. Rammentarsi di questa realtà ci rende infatti automaticamente più aperti.

Tenendo a mente questa differenza, siamo maggiormente in grado di accettare l'inaspettato, la risposta che, in caso contrario, ci sarebbe forse apparsa inaccettabile. Siamo anche più propensi ad accettare che possano esistere punti di vista diversi. Infatti, se spesso nelle discussioni si crea un'atmosfera di contrasto, è perché si cerca di trovare un accordo. La domanda che occorre porsi però è: siamo obbligati a essere d'accordo sempre e su tutto? Per nulla.

Una discussione non si conclude necessariamente quando tutti accettano di schierarsi dalla stessa parte. Aspirare a questo risultato vuol dire illudersi!

Fintanto che ognuno sarà e rimarrà se stesso, vi saranno divergenze... e per fortuna! Naturalmente esistono momenti in cui occorre trovare un punto d'intesa, in particolare in caso di discussioni tra genitori a proposito dei figli.

Quando di punto in bianco diventiamo genitori, le uniche conoscenze che molto spesso abbiamo in mano si riassumono nelle nostre esperienze infantili e nel modo in cui i nostri genitori hanno svolto il loro ruolo. Di conseguenza, a volte reagiamo in maniera automatica ripetendo *modelli* noti o, al contrario, facendo di tutto per evitare di riprodurli. Oltre a ciò, dobbiamo scendere a patti con quello che il coniuge ha recepito della sua infanzia, con quello che cerca a ogni costo di fuggire o che desidera ripetere.

Tutte queste differenze, che hanno come base le nostre personali origini, scatenano inevitabilmente frequenti discussioni e richiedono aggiustamenti o compromessi da una parte e dall'altra. I figli li facciamo assieme e... assieme dobbiamo trovare soluzioni e risposte che stiano bene a tutti. Non è sempre facile, ma continuando a discutere in modo calmo e

rispettoso è possibile strutturare un'educazione che assuma i colori di entrambi i genitori e che si riveli valorizzante per i figli. Questo non significa che saremo sempre d'accordo con la maniera di agire del coniuge; talvolta, anzi, potremo avere difficoltà ad accettare certi comportamenti, certi atteggiamenti. Tuttavia, è solo discutendo che potremo evitare di sprofondare nell'incomprensione.

Passato e presente

Quando discutete con vostra madre o vostra suocera, per esempio a proposito del fatto che non avete intenzione di far battezzare il bambino, è assai probabile che nessuna delle parti voglia cedere. Ognuna rimane saldamente ancorata al suo punto di vista e cerca di tirare acqua al suo mulino. La suocera cattolica e praticante, che ha religiosamente fatto battezzare tutti i suoi figli senza nemmeno porsi il problema, farà sempre fatica ad accettare che i suoi stessi figli non si comportino in maniera analoga.

Se ha un atteggiamento aperto, forse potrà capire che la realtà d'oggi non è più la stessa di quella di ieri, che la religione non occupa più lo stesso posto. Un atteggiamento del genere potrà tradursi in discussioni serene su questo e su tanti altri spinosi argomenti. Anche se farà fatica ad accettare questo fatto, nondimeno la sua apertura mentale le permetterà di rispettare le scelte dei figli e dei rispettivi coniugi. Del resto, con quale diritto potrebbe intervenire nella loro decisione? Ha sicuramente il diritto di descrivere il suo punto di vista e nessuno lo mette in discussione, ma la sua libertà di esprimersi finisce lì.

Sta tutto qui, nel rispetto delle scelte e delle ideologie altrui.

I conflitti intergenerazionali sono spesso basati su questa semplice mancanza di rispetto. A confrontarsi sono il passato e il presente: “Ai miei tempi non succedeva così!”. Questa fase compare spesso nei discorsi dei nostri avi che vorrebbero ricondurci... sulla *buona strada*. Purtroppo, in genere è anche la premessa a penose discussioni, perché non può fare al-

tro che indurre a una forte reazione le generazioni più giovani, proiettate in avanti, con lo sguardo verso il futuro piuttosto che verso il passato.

Certamente dobbiamo imparare dal passato, da quello degli altri, dei nostri cari, così come da quello di popolazioni intere, di tutta l'umanità. Possiamo oggi risparmiarci molti errori in vari campi se prendiamo in considerazione l'esperienza passata. Cionondimeno, occorre anche vivere il presente; i tempi cambiano, sono cambiati e cambieranno sempre. Non siamo oggi più perfetti di quanto lo fossero i nostri genitori, però siamo diversi e facciamo le cose in maniera diversa. Questa differenza è particolarmente percepibile allorché paragoniamo il modo in cui i nostri genitori ci hanno allevati e quello in cui ora alleviamo i nostri figli. D'altro canto, questa discussione si ripresenta come un leitmotiv nei rapporti intergenerazionali.

Come discutere di questa questione senza porre in evidenza gli errori degli uni o degli altri, senza che la discussione stessa si rivesta di rimproveri? I più anziani spesso hanno problemi a comprendere

soprattutto una delle realtà attuali: il fatto che affidiamo i nostri figli a degli “estranei” quando andiamo al lavoro. Questo mette notevolmente in agitazione parecchi di loro. Non sanno forse che spesso lo facciamo con la morte nel cuore, perché non abbiamo scelta, perché al giorno d’oggi abbiamo bisogno di due stipendi per arrivare a fine mese? Possiamo trascorrere intere ore a discutere di questa e di altre questioni; se non rispettiamo le scelte reciproche, le nostre serate rischiano di concludersi in maniera deludente e acrimoniosa. Ognuno però deve metterci di suo, smussare i propri spigoli e tentare di prendere consapevolezza delle origini e della complessa storia dell’altro.

Abbiamo tutto da guadagnare da un tranquillo scambio sulle nostre esperienze individuali. È anche per questo che discutiamo: per dare, per ricevere, per arricchirci a vicenda. Tutte le discussioni del mondo potrebbero svolgersi serenamente se ognuno prendesse consapevolezza di quanto è importante il suo atteggiamento generale verso chi gli sta di fronte. Il risultato di tutte le nostre discussioni risiede in buona parte nell’atteggiamento che abbiamo verso

l'altro nonché verso la vita in generale. Prendendo consapevolezza della nostra impazienza, dei nostri pregiudizi e delle nostre paure, sapendo che cosa ci anima dentro, siamo ulteriormente in grado di far fronte all'altro nel modo più naturale possibile senza cercare di passare all'attacco o mettersi sulla difensiva.

Quando ci convinciamo che tutti gli esseri umani sono uguali, quando cerchiamo di conoscere meglio noi stessi, di meglio capire i nostri meccanismi di difesa, possiamo riuscire a zittire tutti quei fantasmi che ci dettano parole non sempre in armonia con la nostra realtà profonda, quella che vorremmo veder affiorare alla luce del sole.