

IL BESTSELLER INDISPENSABILE PER TUTTE LE FAMIGLIE

DANIELE NOVARA

LITIGARE FA BENE

Insegnare ai propri figli
a gestire i conflitti,
per crescerli più sicuri e felici



Caro Lettore,

la collana Parenting che qui presento è il frutto di una collaborazione con BUR nata per offrire a tutti – genitori, educatori, insegnanti – alcuni strumenti **per conoscere meglio i ragazzi di oggi**, i loro rapporti e le loro esigenze.

Nella mia esperienza di terapeuta, fondata sull'attenzione al mondo dei bambini e degli adolescenti, ho riscontrato nell'ultimo decennio un aumento della domanda di supporto da parte degli adulti, sempre meno a loro agio nella comprensione delle nuove generazioni. La società di oggi muta sempre più velocemente: **i ragazzi di oggi non sono i ragazzi di vent'anni fa**, e nemmeno di dieci. Sempre più, quindi, gli adulti faticano a reperire nella memoria della loro gioventù gli strumenti, e gli esempi di vita, utili a capire i più giovani. Allo stesso modo, anche molti libri che hanno aiutato generazioni di adulti e insegnanti nel loro difficile compito ora cominciano a mostrare i segni del tempo, proponendo modelli e soluzioni sempre meno efficaci.

Per questo motivo abbiamo intrapreso con BUR un lavoro di ricerca di testi adatti al mondo di oggi: lo abbiamo fatto da lettori, proponendo libri stranieri importanti per il pubblico italiano; da editori, andando a ritrovare quei titoli "classici" che ancora oggi hanno molto da dire; soprattutto lo abbiamo fatto da ricercatori, proponendo **tematiche nuove e sviluppandole in testi inediti, grazie ad alcuni tra i più autorevoli conoscitori del mondo dell'infanzia e adolescenza**. Una pubblicazione completa, quindi, che parta dalle esigenze più pressanti di genitori ed educatori e offra loro **conoscenze reali e soluzioni concrete** ai problemi che si trovano ad affrontare ogni giorno.

Questo è l'obiettivo del nostro lavoro: proporre in un percorso esaustivo tutti gli strumenti che servono a intraprendere questo importante **viaggio verso la comprensione e la costruzione della nuova famiglia**.

Perché se il mondo è cambiato radicalmente, e i nostri figli sono così diversi, rimangono immutati il privilegio e la gioia di poterli accogliere alla nascita, accompagnarli nella crescita e aiutarli a diventare adulti.

Ed è per loro che noi abbiamo bisogno di diventare **genitori e insegnanti nuovi**, che sappiano comprenderli e offrir loro il supporto necessario: questa è la missione della collana Parenting.

Gustavo Pietropolli Charmet

GUSTAVO PIETROPOLLI CHARMET è uno dei più importanti psichiatri e psicoterapeuti italiani. È stato primario in diversi ospedali psichiatrici e docente di Psicologia Dinamica all'Università Statale di Milano e all'Università di Milano Bicocca. Nel 1985, con l'appoggio di Franco Fornari e con altri soci, ha fondato l'Istituto Minotauro di cui è stato presidente fino al 2011. Attualmente è docente della Scuola di Psicoterapia dell'Adolescenza ARPAD Minotauro, presidente del CAF Onlus Centro Aiuto al Bambino Maltrattato e alla Famiglia in Crisi di Milano e Direttore Scientifico dell'Osservatorio Giovani IPRASE di Trento. È autore di numerosi saggi sull'adolescenza.

DANIELE NOVARA

**LITIGARE
FA BENE**

Insegnare ai propri figli a gestire
i conflitti, per crescerli più sicuri e felici

BUR parenting

Proprietà letteraria riservata
© 2013 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-08278-5

Prima edizione BUR 2013
Prima edizione BUR Parenting settembre 2015

Realizzazione editoriale: studio pym / Milano
Progetto grafico: Patrik Dolo per studio pym

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli

www.bur.eu

Facebook: /RizzoliLibri

Litigare fa bene

A Marta, per tutto quello che abbiamo imparato

INTRODUZIONE

Un tempo, quando litigavano fra loro, i bambini cercavano di non farsi beccare dagli adulti. Il loro timore era grande (e giustificato): sgridate, punizioni e anche botte!

Oggi invece i bambini litigano con la massima naturalezza. Il litigio infantile sta recuperando quella che dovrebbe essere la sua natura: un modo per stare insieme e vivere le proprie contrarietà.

I genitori, e gli adulti in genere, si ritrovano spiazzati di fronte a questo fenomeno. Non sanno come affrontarlo, prendono male la rivalità infantile, che in fondo per loro è una novità. E allora spesso finiscono per utilizzare i metodi del passato, anche se in versione più “dolce”: correttivi piuttosto che coercitivi, ma in ogni caso basati sull’idea che i bambini litigando sbagliano e che gli adulti devono sempre intervenire a sistemare le cose.

Sono sistemi inefficaci. I tempi sono cambiati, e certe misure non funzionano più.

Ma c’è un metodo che per la prima volta offre un’altra possibilità: dare ai bambini l’occasione per cavarsela da soli, mettendo in pratica quello che la scienza ci dice da almeno trent’anni e aiutandoli finalmente a imparare a litigare bene.

Ed è un metodo che aiuta anche i genitori a gestire le loro paure – che possano picchiarsi, che non si vogliano bene, che siano commesse ingiustizie – fino a farle scomparire del tutto.

Compiere le mosse giuste per supportare in modo efficace i nostri figli senza diventare invadenti e ricorrere continuamente alle sgridate, impedendo che si facciano del male senza soffocarli con richiami e correzioni continue, è possibile.

Questo libro insegna un metodo ai genitori perché a loro volta lo insegnino ai figli. Servirà a tutti per vivere bene.

Daniele Novara

LITIGARE FA BENE

Sabato 14 febbraio 1976.

Natasha e Adam hanno litigato. Natasha: «Vorrei che fosse morto».

Jutta: «Oh Natasha».

*Natasha: «Vorrei che avessero schiacciato il suo seme
e che lui non fosse mai nato».*

Jutta: «Ma Natasha! Adam è tuo fratello e sentiresti la sua mancanza».

Natasha: «Voglio sentire la sua mancanza!».¹

R.D. LAING, *Conversando con i miei bambini*

MEGLIO INSEGNARE A LITIGARE CHE PUNIRE IL COLPEVOLE

Per secoli i bambini e le bambine sono stati puniti, spesso in modo pesante, per i loro litigi.

E la pedagogia moderna non ha cambiato registro, continuando a segnalare come sgradevole il litigio infantile, e preferendo l'armonia e la cooperazione alle forme di reciprocità contenenti dissapori.

Il principale contributo degli adulti nei conflitti dei bambini è sempre stato quello di cercare il colpevole, individuarlo e se possibile impedirgli di replicare il misfatto. Ma questa preoccupazione di "fare giustizia", di difendere un figlio piuttosto che un altro, ha ostacolato l'affermarsi di nuove procedure educative, più efficaci e anche più rispettose dei bisogni e delle tante risorse dei più piccoli.

Penso sia venuto il momento di rompere questo tabù, forse l'ultimo nella storia dell'educazione.

Da più di vent'anni sperimento un'alternativa, che ho applicato in svariate occasioni. Se aiutati con il metodo che presento in questo libro, i bambini riescono a risolvere da soli i loro litigi e smettono di assillare i genitori con richieste di intervento e lamentele. Oltre alle con-