

paradossalmente, a un maggiore conformismo nel gruppo dei pari. Ma soprattutto credo che siano alla ricerca di **capire come sopportare le differenze** inevitabili del rapporto giovani/adulti e **come gestire i conflitti** che derivano dalla pretesa di assottigliare desideri e obiettivi identificati talvolta in modo troppo frettoloso.

CHE COSA FARE?

Se li aiutiamo a ritrovare il senso dell'essenzialità, forse potranno comprendere qual è il punto di coagulo dei pensieri e dei sentimenti, delle emozioni e della volontà.

Claudio e io ci alleniamo da tempo per diventare meno impulsivi; alla prova cronometrica riscontriamo che i tempi di reazione nelle situazioni critiche si stanno progressivamente allungando.

Peraltro **la maggiore riflessività non ha azzerato la nostra capacità di indignarci: al contrario, la sta rendendo più lucida e mirata, soprattutto più costruttiva.** **educare**

da: MARIANNA PACUCCI, *Il Bollettino Salesiano* - rubrica *Come Don Bosco*
Coordinamento redazionale di *Angelo Santi*, ex-allievo salesiano

LA SAGGEZZA DI TUTTI I TEMPI

Collera. Come regola generale, un uomo è grande quanto le cose che lo fanno andare in collera.

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

SCHEDA

8

GIALLA

serie

EDUCARE LA FAMIGLIA CON LA FAMIGLIASupplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com

IL GENITORE

Per
superare
la collera



**LIBERTÀ DI PAROLA IN FAMIGLIA
E AUTOCONTROLLO
SENZA TENSIONI**

La rabbia complica le cose.
Lezioni autogestite per **imparare a vivere in famiglia** e quindi anche a lasciare andare a **"briglia sciolta"** i nostri sentimenti.

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB.
Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

Una mamma ti parla...

NELLA nostra casa c'è una situazione di assoluta parità. Claudio, mio figlio, e io siamo sempre pronti ad appassionarci alle situazioni e agli eventi della vita, pronti a prendere posizione su tutto, e quindi anche a lasciare andare a briglia sciolta i nostri sentimenti negativi, quando qualcosa ci indigna e ci fa soffrire. Mio marito e Alessandra, l'altra figlia, invece sembrano inossidabili, l'unico cenno di debolezza è dato dal fatto che il colore degli occhi diventa di un azzurro più intenso.

Confesso che la loro calma spesso mi fa arrabbiare, un po' perché mi fa sentire a disagio nella mia impulsività, un po' perché ritengo che in certi casi è importante superare una neutralità accomodante e prendersi il disturbo di sostenere fino in fondo un'idea.

È un modo per dire che abitiamo il mondo in modo non casuale, che **non siamo disposti a ingoiarne tutte le contraddizioni e le angherie** e che **sappiamo capire la differenza fra bene e male**.

Andare in collera serve, se non è frutto di un capriccio, ma riconoscimento critico di una ragione e disponibilità a tutelare un valore.

Faccio però i conti con una verità amara: la rabbia difficilmente fa cambiare le cose; anzi il più delle volte le complica, perché scatena reazioni che non è facile controllare e orientare. Forse hanno ragione il marito e la figlia: **in un conflitto, la spunta chi mantiene la calma** ma nello stesso tempo persevera nella sua posizione,

mostrandosi forte nella contrattazione.

Ho deciso allora di fare un corso autogestito per imparare a vivere tensioni e conflitti, anche perché se riesco a trovare un diverso equilibrio dentro di



Abitiamo il mondo in modo non causale e dobbiamo saper capire la differenza fra bene e male.

La rabbia non fa cambiare le cose; anzi scatena reazioni che non è facile controllare.

me, posso cercare di dividerlo con Claudio, che è una specie di don Chisciotte, sempre pronto a giocarsi con grinta la partita contro il resto del mondo.

PRIMA LEZIONE Mi rendo conto che è doloroso svegliarsi al mattino con la sensazione di chi fa convivere dentro di sé il *Dottor Jekyll* e *Mr. Hide*, ma questa consapevolezza è la base dell'educazione. Non andremo mai da nessuna parte, soprattutto come genitori, se ci scandalizziamo per la negatività che ci portiamo dentro o se cerchiamo di ignorarla.

È importante imparare ad accettare il nostro lato debole – e ovviamente quello dei nostri figli – **e amarci per quello che siamo.**

SECONDA LEZIONE L'aggressività di per sé non è negativa, come tutte le forme energetiche che la natura ci mette a disposizione; **va soltanto usata bene.** Il successo del metodo preventivo nell'educazione è tutto qui.

Sarà forse per questo che spesso ci buttiamo sul lettone, Claudio ed io, e facciamo un po' di lotta libera. E nonostante gli anni e gli acciacchi, riesco ancora ad avere la meglio su di lui.

TERZA LEZIONE Si dice che certe reazioni violente dei ragazzi di oggi derivano dalla mancanza di **valori**. In casa nostra non credo che manchino **ideali forti**; piuttosto il **problema è farli scendere nel profondo.**

La vita chiama noi adulti a verifiche continue, e talvolta dolorose, per dimostrare fino a che punto crediamo in certe cose.

I ragazzi hanno anche altri bisogni: ad esempio, essere aiutati a mettere ordine nell'emotività, nei sentimenti lasciati sparsi un po' qua e un po' là come la biancheria, i giochi, i libri. Probabilmente **vogliono anche che noi genitori orientiamo diversamente la loro voglia di libertà e di trasgressione** che talvolta li porta,

È importante come genitori accettare il nostro lato debole e quello dei figli e amarci per quello che veramente siamo.