

inventa scuse o mente spudoratamente;

- ✓ **la chiave per abbandonare l'atteggiamento difensivo è ascoltare le parole degli altri** non come se fossero i segnali di un attacco, ma **come un'utile informazione** espressa in termini forti.

IL "QUARTO CAVALIERE" È IL MURO DI SILENZIO

Questo capita quando ci si chiude nel silenzio perché la conversazione è diventata insostenibile o troppo accesa. Uno dei due contendenti diventa come un muro e non dà cenno di aver sentito o compreso quello che l'altro gli dice. Perciò,

- ✓ **se non si è disposti a dialogare, i problemi si incancreniscono** e l'isolamento peggiora;
- ✓ **chi vuole abbattere il muro deve fare lo sforzo consapevole di ascoltare e rispondere durante le discussioni.** Persino il semplice annuire o mormorare «sì... già... certo...», durante una conversazione, fa intendere a chi parla che lo si sta ascoltando.

Tutte queste conferme possono aiutare a migliorare il rapporto e a ritrovare una possibilità di incontro. **educare**

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

PENSIERI DI DON BOSCO...

«Per la pace della casa siamo umili e tolleranti».



SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Ricordare i momenti più belli, guardare insieme vecchie foto, passare del tempo insieme...

La CRITICA,
il DISPREZZO,
la REAZIONE,
il MURO DI SILENZIO...



...Questi i
4 cavalieri
dell'*Apocalisse*
LA DISINTEGRAZIONE FAMILIARE

La morte della famiglia può arrivare tra marito e moglie così come tra genitori e figli. **Esistono dei segnali di pericolo.** Come fare perché tutto questo non succeda?

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

SONO state definite "i quattro cavalieri dell'Apocalisse" quattro fasi prevedibili che determinano il crollo dell'amore e la disintegrazione della famiglia. Sono: **la critica, il disprezzo, la reazione difensiva e il muro di silenzio**. Questi quattro fattori **creano grossi danni alla vita della coppia e alla relazione con i figli**.

IL "PRIMO CAVALIERE" È LA CRITICA

Tra lamentarsi e criticare c'è una differenza cruciale. Le lagnanze hanno di mira un comportamento specifico, mentre la critica attacca la persona. Allora,

- ✓ **la critica implica che l'altro abbia un difetto irrimediabile** e si esprime spesso in termini globali: «*Tu non mi aiuti mai nelle faccende di casa*». «*Tu fai sempre troppe telefonate*»...;
- ✓ **la critica è spesso espressione di frustrazione covata in silenzio e di collera repressa**. Il risultato può essere devastante con lagnanze tra loro non collegate: «*Sei sempre in ritardo per il lavoro*». «*Lasci sempre tutto in disordine*». «*Non mi dici mai dove vai*»...

Il modo migliore di evitare questo tipo di critiche così dannose consiste nell'**affrontare conflitti e problemi appena sor-**

gono senza aspettare di essere così arrabbiati o offesi da non poterne più.

È importante concentrarsi sul contesto presente e **astenersi da affermazioni generali**, magari verso la personalità o il carattere dell'altro o di un figlio.



Affrontiamo i conflitti appena sorgono senza aspettare di essere arrabbiati.

Ascoltare le parole dell'altro come un'utile informazione per migliorarsi.

IL "SECONDO CAVALIERE" È IL DISPREZZO

Questa è una critica portata all'estremo. Chi disprezza intende realmente insultarti o ferirti psicologicamente. Perciò,

- ✓ **il disprezzo spesso nasce dal disgusto o dal fastidio**, dalla disapprovazione del comportamento dell'altro e dalla volontà di vendicarsi;
- ✓ **quando si prova disprezzo, ci si riempie la mente di idee meschine:** mio marito (o mia moglie) è ignorante, incapace, idiota. Le gentilezze e i sentimenti positivi vengono sovrastati dalle emozioni negative e dai diverbi feroci;
- ✓ **marito e moglie, o i genitori, possono reagire alle espressioni di collera, correggendo le frasi** che l'altro ha pronunciato mentre era in preda all'ira;
- ✓ **il linguaggio corporeo può rivelare mancanza di rispetto o di fiducia verso l'altro.** Si sgranano gli occhi in modo esagerato, si sorride beffardamente. **L'antidoto consiste nel riscoprire l'amore sopito, ricordare i momenti più belli, guardare insieme le vecchie fotografie, passare del tempo insieme...**

È assolutamente vitale invertire la corrente finché si è in tempo. La perdita di stima è un corrosivo implacabile dei sentimenti.

IL "TERZO CAVALIERE" È LA REAZIONE DIFENSIVA

Quando in famiglia ci sono "attaccanti", gli altri sono naturalmente portati ad assumere un atteggiamento difensivo. Allora,

- ✓ **la reazione difensiva crea grossi problemi**, perché chi si sente assediato non ascolta più, cerca solo di formarsi uno scudo di protezione, vive in trincea. Anzi, spesso, reagisce negando ogni responsabilità,

A volte è preferibile una bella litigata che non rompe i rapporti e serve a spiegarsi.