

3° Calmarsi reciprocamente.

È necessario quando si sente un senso di soffocamento dovuto al risentimento e alla sensazione che poi si rimpiangeranno le parole dette. **Può essere sufficiente** una tregua di venti minuti, **un momento di rilassamento** ascoltando musica o facendo una corsa all'aria aperta.

A questo punto è possibile trovare un compromesso: si deve cercare una soluzione che soddisfi tutti.

La pietra angolare di ogni compromesso è una vera e amorevole accettazione dell'altro: marito, moglie e figli.

*In ogni caso, **il segreto è sempre rispettarsi**. Il litigio non servirà mai a cambiare le persone: riguarda invece la negoziazione, la ricerca di un terreno comune e i modi in cui riuscire ad adattarsi gli uni agli altri.*

È inevitabile che esistano problemi ed è altrettanto inevitabile che i problemi facciano esplodere dei litigi.

Quello che conta è volere veramente uscirne in modo onorevole per tutti.

Tenendo sempre in mente il consiglio della Bibbia: «Non lasciare che il sole tramonti sulla tua ira». **educare**



Nessuno deve vincere e nessuno deve essere sconfitto.

**... Potreste leggere questa scheda
assieme a tutta la vostra bella famiglia!**

da: *il Bollettino Salesiano*, rivista mensile, articolo di BRUNO FERRERO
Coordinamento redazionale di *Angelo Santi*, ex-allievo salesiano

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

SCHEDA

18

ROSA

serie

EDUCARE IL RAPPORTO DI COPPIA CON LA COPPIA

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com

IN TUTTE
LE FAMIGLIE
POSSONO
SORGERE
CONFLITTI...



L'arte
di litigare

VALE LA PENA DI IMPARARE L'ARTE
DI LITIGARE IN FAMIGLIA
E MEDIARE UN COMPROMESSO

COME CALMARI RECIPROCAMENTE

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

○ GNI famiglia è un'unione tra individui che hanno le loro opinioni, i loro vèzzi (= abitudini), i loro sogni, i loro desideri, i loro valori. È inevitabile che sorgano conflitti. Possono essere devastanti, ferire e far soffrire.

È vitale imparare a dominare questa potenziale bomba "a sofferenza". La base di partenza è sempre l'accettazione di fondo della personalità dell'altro: la sua "sovranità".

La gente cambia solo se pensa di piacere o di essere accettata per quello che è.

Quando una persona si sente critica, non apprezzata, non ammirata, non riesce a cambiare.

Anzi, si sente sotto assedio e si trincerava ancora di più per proteggersi.

E quando si scende in trincea sono guai per tutti. Non si tratta più di una battaglia, ma di una guerra logorante, interminabile.

Se c'è un elemento comune **a tutti i litigi** familiari è che, **di solito, nessuno dei contendenti ha completamente ragione.** Inoltre, nella maggioranza delle famiglie, si litiga sempre per gli stessi motivi, trasformando la vita familiare in un fragile armistizio tra un litigio e l'altro.

Per impedire che un litigio destabilizzi la pace e l'unità familiari si può adottare una strategia semplice, che richiede però una buona dose di volontà. **Vedere riquadro pagg. 3 e 4.**



Quando le nubi passano, il cielo resta sereno.

LE TRE FASI PER "IMPARARE" A LITIGARE IN FAMIGLIA:

1° Partire con la "marcia più bassa".

Chi parte in quarta, cioè attacca duramente l'altro o gli altri, criticando e ferendo, non riuscirà a venire fuori in modo dignitoso e soprattutto non risolverà il motivo del conflitto.

Un litigio finisce sempre con la nota con cui è cominciato. Chi parte urlando finirà urlando e tutti saranno solo più arrabbiati. È assolutamente lecito lamentarsi e mettere a fuoco il problema, non lo è partire con l'artiglieria pesante e accusare "la persona". Le frasi che cominciano con il "tu" sono sempre molto pericolose: «*Tu sei il solito incosciente. Il tuo guaio è che...*». È come premere il pulsante di un lanciamissili.

È meglio essere gentili e chiari. Non urlare: «*Guarda che stalla hai lasciato!*» ma «*Per favore, vorrei che tu sparecchiassi quando hai finito di mangiare*».

È importante limitarsi al problema del momento e non istituire un "Processo di Norimberga" che riesumi i torti di una vita.

2° Imparare tentativi di riparazione e accoglierli.

A scuola guida, **la prima cosa da imparare è a frenare.** Saper graduare la frenata è importante **anche in famiglia.**

Nelle famiglie felici si formano spontaneamente dei sistemi di frenaggio che entrano in funzione **quando il litigio rischia di degenerare.** Vanno da un «*Break!*» gridato da uno dei contendenti a «*Per piacere, ricominciamo!*».

Dio ci ha dato due orecchie e una bocca sola. Forse perché parlassimo la metà e ascoltassimo il doppio.

