

IL QUARTO PASSO CHIAMA IN CAUSA I VALORI.

Selezionare l'alternativa più adeguata, ossia quella nella quale gli elementi a favore sono preponderanti.

Ma questi elementi a favore devono fare riferimento ai Valori che si vogliono difendere (vedere Scheda 54).

Non bastano soluzioni tecnicamente ineccepibili, **occorre che facciamo crescere la persona, altrimenti inaridiscono la vita.**

IL QUINTO PASSO SI CHIAMA OPERATIVITÀ. Dobbiamo rendere effettiva la scelta fatta.

Se per caso non funziona, dobbiamo scegliere una soluzione alternativa che mantenga inalterato il valore che ci guida nella scelta. **educare**

Attenzione...

Oltre ai cinque passi appena visti, è bene ricordare altri due punti.

Rimanere calmi. Quando si è nervosi o confusi non bisogna mai prendere decisioni. La testa è piena di idee strane che non ci permettono di vedere chiaramente la situazione.

È bene prendersi sempre un po' di tempo per rilassarsi e procedere poi ad applicare i cinque passi visti in precedenza.

Essere creativi. Quando dobbiamo cercare delle alternative per risolvere i problemi, rischiamo di impantanarci e diventare ripetitivi, ripensando sempre alle solite soluzioni. Dobbiamo, invece, lasciar lavorare la fantasia, per cercare tutte le possibili alternative. Un modo per poter far ciò è "indossare occhiali diversi", ossia pensare di trovarci in un altro posto con altre persone, in un'altra situazione, da un'altra parte del mondo.



da: *dimensioni nuove*, rivista mensile Elledici
articoli di PAOLA BUSSO

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

SCHEDA

55

VERDE

serie

GIOVANI, CAMPIONI DI VITA

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



Quando litigo con un amico

GIOVANI

Felici
PER gli altri

In questo TERZO DOSSIER iniziamo a guardare dentro di noi, per vedere cosa possiamo fare per migliorare ciò che ci impedisce di essere soddisfatti di noi stessi. Perché se siamo felici noi, possiamo rendere felici anche gli altri.

LE SCHEDE
SULL'ARGOMENTO

53 - CHE COS'È UN PROBLEMA?

54 - I VALORI TI DANNO VALORE

55 - QUANDO LITIGO CON UN AMICO

56 - PENSO, SENTO, FACCIO

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

...E SE È IL MIO MIGLIOR AMICO?



Nelle relazioni umane come in qualunque altro aspetto della vita, **è normale avere dei problemi per i quali dobbiamo cercare delle soluzioni.**

L'esistenza di un problema non è quindi qualcosa di anormale, anzi lo sarebbe il non avere mai problemi. **Il punto da affrontare è come risolverli.**

- ✓ **Non dobbiamo essere paralizzati davanti a un problema, perché questo significa che "amiamo avere un problema" per essere commiserati dagli altri. In realtà, così facendo, a noi non interessa tanto la soluzione del problema quanto essere noi al centro dell'attenzione degli altri. Un bel modo per non crescere, vero?**
- ✓ **Ma anche gettarsi a capo fitto, in modo impulsivo, facendo la prima cosa che passa per la testa, è un modo per imporre se stessi e il proprio orgoglio ferito, senza affrontare la realtà per quello che è.**

Per questo, dinanzi al problema, dobbiamo essere molto chiari con noi stessi circa i nostri atteggiamenti profondi (come abbiamo visto alla Scheda 53, *Che cos'è un problema?* - pag. 4, *Gli atteggiamenti giusti*), per poter poi, mediante cinque passi precisi, abbracciare la soluzione del problema. Nessuno dei passi che vedremo fra poco può essere fatto senza aver prima eseguito appieno il passo precedente.

Come esempio prendiamo un litigio avvenuto fra te e il tuo/a migliore amico/a. Ormai non vi parlate più, ma la cosa brucia ad entrambi.

IL PRIMO PASSO È DEFINIRE. Dobbiamo descrivere ciò in cui consiste realmente il problema, in un modo chiaro e semplice.



- **Non ti ha invitato al cinema. Perché?**
- **Come hai reagito tu. Cosa ti aspettavi?**
- **Ma soprattutto cosa ha suscitato in te questo suo comportamento?**
- **Quali sentimenti o paure ha fatto sorgere? Questo punto**

(analizzare le tue reazioni interiori e ciò che esse richiamano nel tuo profondo) è un punto importantissimo.

- **Se non fossi stato invitato al cinema dal più antipatico della classe, come avresti reagito?**
- **Perché con lui/lei invece la tua reazione è stata così estesa e profonda? Fino a quando non trovi una risposta a questa domanda stai solo sulla superficie dei tuoi sentimenti, ma non scendi in profondità. Il suo rifiuto-dimenticanza**

Quando litigo con un amico

ha suscitato in te una intensità di reazioni per delle ragioni che forse ti sono in apparenza oscure, ma che in realtà il tuo profondo conosce ma tu non hai il coraggio di guardarle in faccia.

- **Cosa significa per te questo amico/a?**
- **Perché per te la sua amicizia è veramente importante?**
- **Come ti senti quando sei con lui?**
- **Cosa ti dà lui che gli altri non ti danno?**
- **Cosa provi quando ti senti "dimenticato" da lui/lei?**
- **Il tuo sentirti abbandonato a quale altra esperienza della tua infanzia si collega?**

IL SECONDO PASSO È SCOVARE SOLUZIONI ALTERNATIVE. Questo può avvenire mediante un'attività chiamata **brainstorming**.



Brainstorming è il metodo utilizzato in molte aziende per trovare soluzioni ai problemi che si presentano. Ognuno dice tutte le idee che gli vengono in mente per poter risolvere il problema. Ogni idea viene scritta. Non ha nessuna importanza se queste idee possono sembrare assurde. Anzi, proprio dalle proposte più strampalate escono soluzioni ottimali. Dopo 20/30 minuti si fa il punto della situazione e si decide quale idea (o anche più idee) scegliere.

Nel nostro caso potremmo avere:

- **Non fare nessuna attenzione a lui/lei e cercarsi un nuovo amico/a.**
- **Aspettare fino a quando non sarà lui/lei a fare il primo passo.**
- **Parlargli/le per chiarire ciò che è accaduto.**
- **Mandare un sms in cui lo/la si invita per un gelato.**
- **Inviare una e-mail in cui, con simpatiche faccette, si ricorda quanti giorni mancano al suo compleanno.**
- **Bloccare ogni sua e-mail e chiamata.**

IL TERZO PASSO È VALUTARE I PRO E I CONTRO DI OGNI SOLUZIONE. Tutte le soluzioni



prospettate nel momento del **brainstorming** vengono ora valutate nelle loro conseguenze, siano esse positive o negative. **Per fare questo, su un foglio si fanno tre colonne.** Su una si scrivono le soluzioni (per esempio: del caso sopra, secondo passo) e sulle altre due i pro e i contro della soluzione scelta.