



COME DON BOSCO - L'educatore

di Bruno Ferrero

10 SALVAGENTI PER UN ANNO NUOVO

Si tratta di un decalogo da prendere sul serio dalle famiglie... perché oggi più che mai la ricerca della serenità e dell'armonia familiare per creare un clima educativo forte è una priorità assoluta.

Sono molte le cose semplici che si possono fare per mantenere l'armonia familiare. Ne suggerisco dieci.

1. Alzate bandiera bianca. Ogni giorno un numero spropositato di fatti spiacevoli, che non dipendono assolutamente dal nostro controllo (rumore, l'auto che non parte, uno scontro con una persona volgare, un documento perduto, ecc.), ci fanno letteralmente "deragliare" dai binari della normalità. Reagire urlando, battendo i pugni, impreccando o sfogandosi con i più vicini non cambia assolutamente il risultato pratico e aumenta stress e frustrazione. "Alzare bandiera bianca" significa prima di tutto scongiurare l'effetto valanga: un piccolo scatto di nervi comincia a ingrandirsi fino a diventare una guerra civile. Non significa rassegnarsi, ma vivere sapendo che le cose non saranno mai come lo desideriamo. Una bambina di quattro anni calmò di botto la frustrazione nascente della mamma, che aveva appena rotto una tazzina di porcellana, dicendo pacata: «E' la vita!».

2. Ascoltate. L'ascolto è la pillola miracolosa che produce risultati garantiti. Basta pensare a quanto apprezziamo le persone che ci ascoltano e come si è inondati di speranza quando qualcuno ci ascolta perché sentiamo di essere compresi e stimati. Chi non è ascoltato si sente mortificato e insoddisfatto. Il vero guaio è che molte persone non sono consapevoli di essere cattivi ascoltatori. Ci vogliono dosi abbondanti di onestà e umiltà, sforzo e pazienza, ma i risultati sono miracolosi: donare a qualcuno la sensazione di essere ascoltato ed ascoltare effettivamente è un magnifico riduttore dello stress. Inoltre lasciare agli altri l'ultima parola è quasi sempre un segno di forza e di equilibrio. Significa soprattutto che non volete impostare una discussione del tipo: «Vediamo chi vince».

3. Accettate le differenze. Ogni persona ha un suo modo di affrontare e risolvere i conflitti. Ciascuno ha una sua personale scala di valori. E tutti siamo convinti che il nostro modo di vedere è sempre logico e incontestabile. Il problema è che gli altri la pensano allo stesso modo: coniuge, figli, amici, vicini di casa sono tutti convinti dell'esattezza delle loro opinioni. La ricchezza e il progresso dell'umanità dipendono proprio dalle differenze. Invece di montare a cavallo e sguainare la spada quando qualcuno vi contraddice, ripetetevi: «E' normale: questa persona vede le cose diversamente». Chi rispetta sinceramente le opinioni diverse si risparmia un buon numero di litigi e smorza immediatamente l'aggressività degli interlocutori.

4. Le persone vengono sempre prima. Un padre aveva sempre la stessa reazione davanti ai piccoli incidenti (bolli sull'auto, piatti rotti, un brutto voto...). Diceva al figlio: «Non importa. Tutto si può sostituire, eccetto te». E' incredibile l'effetto rassicurante che possono avere parole come queste. A coniuge e figli piace molto sapere che la loro persona e i loro sentimenti contano molto di più dei beni materiali. Tutto ciò che a prima vista sembra importante (lavare i piatti, le pulizie, cucinare, i programmi televisivi, la spesa e le altre incombenze quotidiane) può sempre essere rimandato, non così le emozioni che riguardano le persone. Soprattutto quelle dei bambini. Queste sono sempre ancorate nel qui e adesso. Ricordatevi sempre di

quello che porterete in Paradiso. Non saranno gli oggetti o il conto in banca, ma la capacità di donare e condividere.

5. Fate rifornimento. Viviamo a un ritmo folle. La maggioranza delle persone desidera il dono dell'ubiquità per arrivare a tutto. E' vitale alzare il piede dell'acceleratore e trovare dei momenti di pausa: ricordatevi della domenica come giorno del riposo, della gioia del vivere insieme e del rifornimento spirituale (non della grigia pigrizia dovuta solo a spossatezza). Trovate il tempo per leggere un buon libro, vedere un film, giocare con i vostri figli, ascoltare musica, ecc.

6. Curate la salute. L'attività fisica e tutto ciò che mantiene efficiente il corpo contribuisce al benessere della vita familiare: si dorme meglio, si evitano crisi di nervi e mugugni d'intolleranza, c'è più dinamismo e voglia di vivere.

7. Curate la vostra casa. La vostra casa si modifica e cresce con voi: è lo spazio vitale della vostra famiglia. Pensate a essa con profonda gratitudine: vi protegge dal freddo, dal caldo e dagli intrusi. Non è un idolo e neanche un museo. Amatela con indulgenza e flessibilità: è il più bel posto del mondo ed è tutto vostro e delle persone che amate.

8. Esprimete i vostri sentimenti. I sentimenti più espressi purtroppo sono quelli negativi. Perciò non perdetevi mai l'occasione di dire «Ti amo». E' semplice, gratuito e fa miracoli. E' un vero balsamo per chi lo dice e per chi lo riceve. Cambia la giornata alle persone: è il dono perfetto.

9. Date il buon esempio. I vostri figli non faranno mai quello che predicate, ma solo quello che vivono e quello che fate voi. Chiedevi ogni giorno: «Qual è il messaggio che sto dando ai miei figli?»

10. Condividete le attività spirituali. Poche attività uniscono la famiglia come pregare insieme e vivere insieme la propria fede. Fate delle feste dell'anno un evento di gioia e di intensa comunione, partecipate insieme a qualche iniziativa parrocchiale o di volontariato.



COME DON BOSCO

il genitore

di Marianna Pacucci

I PUNTI FERMI

Nella fluttuazione attuale delle famiglie, sempre più incerte fra passato e futuro, fra gestione della quotidianità e ricerca di una nuova identità, credo sia importante individuare alcuni punti fermi che caratterizzino la storia del proprio nucleo e che costituiscano una riserva di senso per i giorni in cui la convivenza si rivela più faticosa del solito.

La vita della nostra casa è radicata su tre punti. Dico subito che spesso ci manca il quarto, necessario a dare stabilità assoluta agli affetti familiari, ma il "miracolo" sta proprio in questo: riuscire a stare in equilibrio anche se si è un po' traballanti. Le cose che ormai non vengono più messe in discussione da nessuno di noi sono:

la confidenza. Se è vero che non sempre si ha la voglia e la forza di mettersi in comunicazione con gli altri, non è possibile che questa difficoltà crei silenzi insormontabili

all'interno della famiglia. Con pazienza e perseveranza, ciascuno di noi sa che deve darsi da fare per rompere il silenzio, offrendo piccoli gesti confidenziali che incoraggino il dialogo, il confronto, quanto meno lo sfogo di sentimenti ed esperienze che pesano sul cuore e tolgono la serenità. È importante che noi adulti sollecitiamo i ragazzi, ma è positivo che anche i figli ricordino a noi genitori che la casa è il posto più sicuro dove riversare le proprie ansie e tristezze, sapendo di poter contare sulla comprensione e la discrezione degli altri;

la tolleranza. È ciò che consente di rispettare temperamenti ed esigenze differenti, ma anche di arricchirci mediante il confronto con tutto ciò che è dissonante dal modo in cui ciascuno percepisce e vive la vita quotidiana. Questo perché in famiglia non ci si può accontentare della convivenza pacifica fra opinioni diverse; bisogna puntare più in alto, cioè alla consapevolezza che l'altro può colmare i limiti della mia prospettiva di osservazione del mondo, che è sempre particolare e quindi fallibile. La fatica maggiore per rispettare questo atteggiamento sta, ovviamente, nel rapporto fra genitori e figli, ma anche l'asse marito/moglie, fratello/sorella chiede una certa cura perché il rispetto di stili di vita differenti possa essere garantito ed evolvere in convivialità delle differenze;

la riconciliazione. Ogni giorno ci sono infinite occasioni di tensione e contrasto; qualcuna si riesce a prevenire evidenziando che la posta in gioco non merita tanta considerazione; altre piombano addosso in modo improvviso o subdolo e bisogna subirle o gestirle in modo approssimativo. Comunque vadano le cose, è importante riuscire quanto prima a buttarsi dietro le spalle ciò che ha creato amarezza o risentimento, ristabilendo un atteggiamento di reciproca comprensione e fiducia, che dichiarare "tu per me conti molto più di ciò che ci ha separato". In questo, è sicuramente Claudio il più bravo: riesce ad arrabbiarsi alla grande con noi altri e subito dopo ridere di cuore su ciò che si è inserito come elemento di disturbo nell'affetto che ci lega.

Il quarto punto fermo, quello che spesso ci manca, è **la capacità di condividere** tutto in modo solidale. Non è che questa sensibilità sia assente; nelle situazioni più gravi e impegnative emergono straordinarie energie e disponibilità per farsi carico dei problemi comuni; ma altre volte si resta sul generico e non ci si preoccupa a sufficienza del fatto che un ideale è vero se è tradotto nella pratica. I tre quarti della famiglia insistono nella convinzione che gli impegni individuali vengono prima di quelli comuni e che c'è qualcuno (perché guardano sempre me?) che svolgerà tutti i compiti che gli altri non hanno "tempo" di risolvere. Soprattutto la cura della casa segue ancora un modello tradizionale: la mamma può essere sostituita nelle varie faccende solo se c'è un'emergenza.

Questo modo di fare è sicuramente una nota stonata, ma vale la pena sottolinearla continuamente? Ho fatto una scelta perdente, ma che, tutto sommato, ritengo valida: non rivendicare a tutti i costi la collaborazione come se dovessimo ogni mattina impostare un'estenuante trattativa sindacale. Preferisco continuare a concedere tempo; prima o poi spero che qualcuno si deciderà a dare una mano spontaneamente; ormai gli acciacchi dell'età cominciano a vedersi, eccome!

Bollettino Salesiano - Gennaio 2005