

IMPULSI PEDAGOGICI

per un'avventura chiamata famiglia



03_Tensione e distensione

La qualità della vita è data dal rispettare, tollerare e valorizzare la diversità delle persone, di punti di vista, di opinioni, di culture, di parole, di modi di vivere, di idee. Tensioni e conflitti nascono sempre! È raro che due o più persone vogliano la stessa cosa allo stesso tempo. Pertanto, è saggio e necessario sviluppare la capacità di tollerare il nostro prossimo in caso di conflitti. Per questo è essenziale che non ci sentiamo minacciati! Anzi abbiamo bisogno di sicurezza, dobbiamo sentirci al sicuro!

Può sembrare molto facile, purtroppo spesso non è così. Ci vuole molta esperienza di vita e saggezza per riconoscere, percepire e accettare le proprie paure (anche "travestite" da impotenza o pericolo). A volte da bambini abbiamo vissuto situazioni in cui eravamo impotenti e sopraffatti. Eravamo piccoli, avevamo poca esperienza della vita, sentivamo tensioni, sperimentavamo forze ed energie, forse anche violenza o minaccia, e ne eravamo spaventati! Alcuni di noi hanno deciso di ritirarsi, altri di andarsene arrabbiati. Proprio come noi adesso- i nostri genitori a volte erano semplicemente sopraffatti e non sapevano in quel momento stressante come potevano fare per creare un incontro rilassante.

Ci vuole tempo e pazienza per riconoscere e crescere anche nei conflitti. Lasciare andare le cose vecchie e inibenti e portare nuovi pensieri e azioni nella nostra vita spesso non è così facile. Noi adulti possiamo decidere, abbiamo questa grande libertà, questa responsabilità! È fantastico saper riconoscere ciò che è buono per noi esseri umani, quali parole e azioni portano rilassamento, connessione, amore, gioia di vivere e serenità.

Nella vita quotidiana di genitori - o piuttosto nella vita familiare e di relazione di tutti i giorni - abbiamo innumerevoli situazioni che richiedono decisioni da parte nostra. Ogni persona può riempire il mondo con più amore, gioia, risate 😊 - o con rabbia, stress, pressione e scortesia 😞.

Usiamo la possibilità che abbiamo ogni giorno. Prendiamoci cura di noi stessi e dei nostri sentimenti, diamoci la sicurezza di cui abbiamo bisogno e incontriamo le nostre controparti con una sana autostima. Se ci riusciamo, preserviamo la nostra integrità. E se proteggiamo anche l'integrità del nostro partner e dei nostri figli, allora il rilassamento avviene: lasciar andare, pace, gioia, serenità. In questo modo è possibile cambiare il nostro mondo e quello dei nostri cari. In ogni essere umano - spesso un po' nascosto - c'è una ricchezza, una preziosità, qualcosa di unico, una risorsa per il mondo.

I bambini hanno bisogno di genitori che fanno molti errori invece di avere il desiderio di essere perfetti. (Jesper Juul)

Testo Roland Feichter, Traduzione Veronika Sabetta Mair