

Nel dialogo con i miei figli provo anche a “litigare bene”

Istituto Edith Stein: scuola e genitori

Paola Saporiti 2015





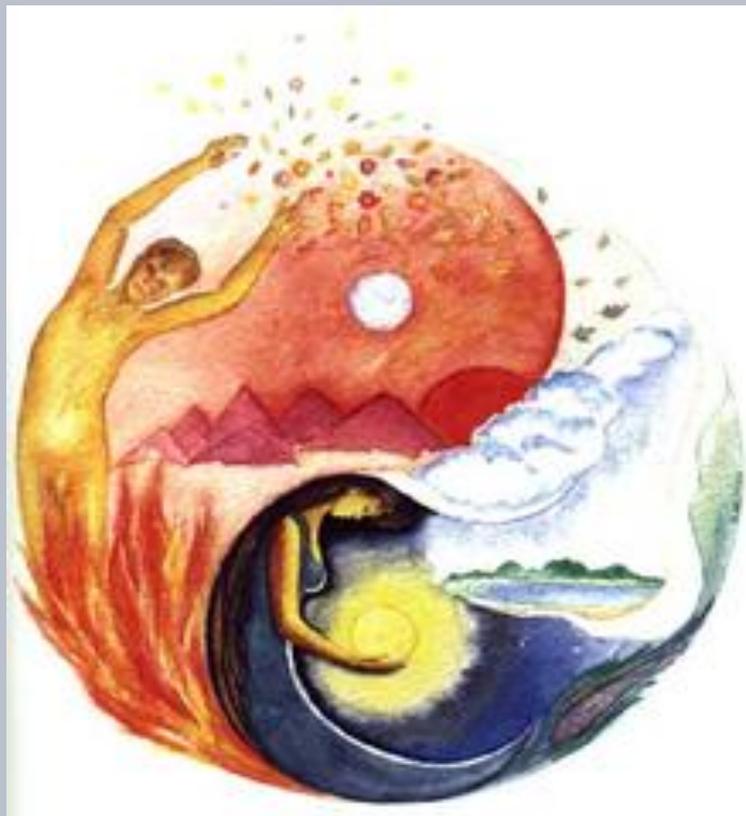
PENSIERO





Nella mitologia greca Armonia è figlia di Marte e di Venere.
L'armonia viene dalla bellezza, unita al litigio e alla dialettica





Eraclito, **armonia di contrari:**

“non potrai mai conoscere la sazieta senza la fame,
la pace senza il conflitto”





Litigio

NON E'
Violenza e Guerra

MA E'
Relazione e Confronto



Spesso crediamo sia bene ELIMINARE i problemi

La guerra affronta il PROBLEMA eliminandolo

Attenzione: le prescrizioni impossibili generano ANSIA



I rapporti che NON consentono il litigio
sono a rischio di:

- soffocamento reciproco
- scaturigine di violenza
- esaltazione di figure autoritarie ed esterne



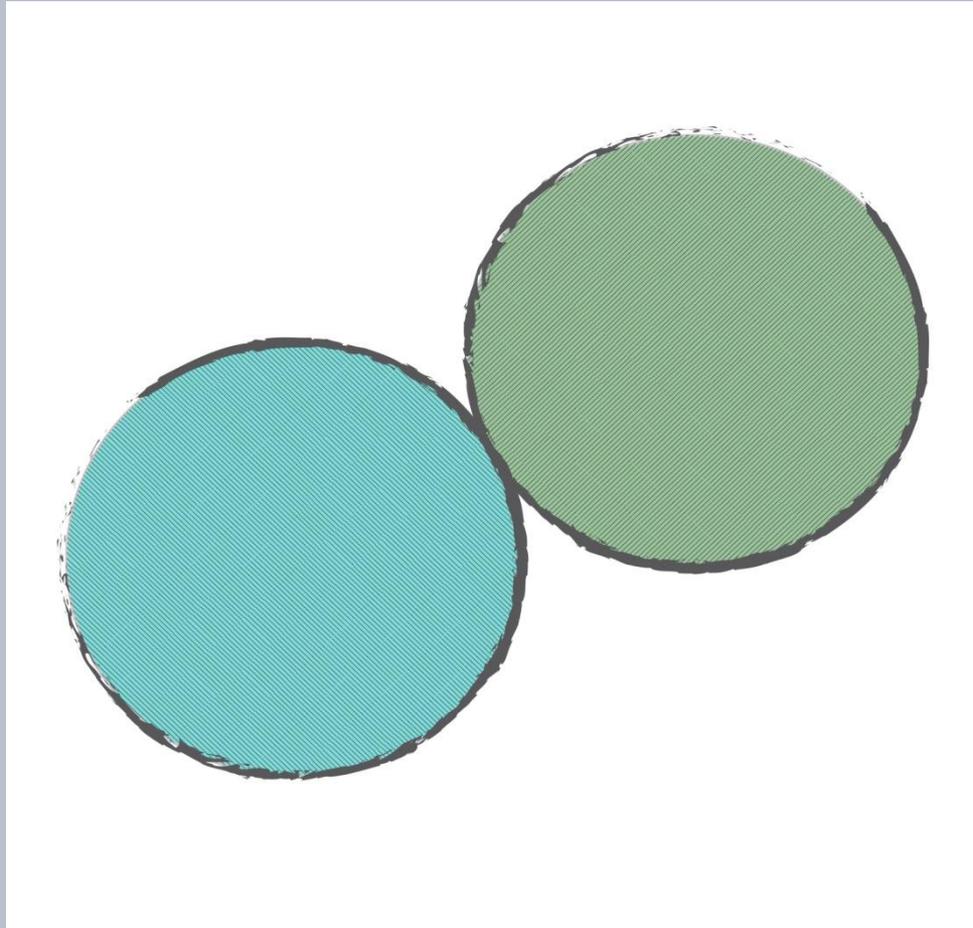
Che cosa è la relazione?

E' responsabilità

E' incontro

E' autonomia



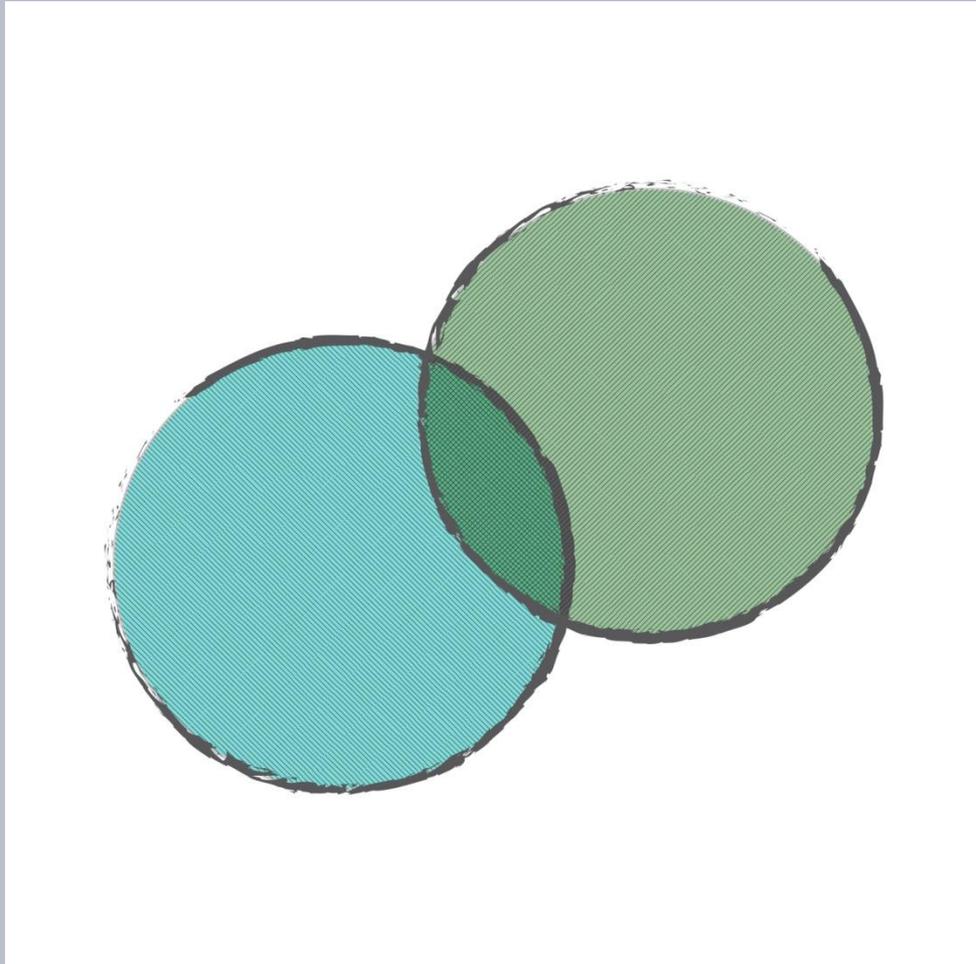


Che cosa NON è la relazione?

Non è atteggiamento fusionale

Non è atteggiamento simbiotico





In una fredda sera d'inverno,
due porcospini decidono di scaldarsi:
si mettono stretti stretti, ma si pungono dolorosamente.

Si separano allora, ma tornano a sentire freddo.

Dopo tante prove, riescono a trovare la posizione per
scaldarsi senza pungersi.

Liberamente tratto da **Arthur Schopenhauer**



Un nuovo paradigma antropologico

IMPARARE ANCHE DAI LITIGI



Non necessariamente **risolvere**

Ma sicuramente **imparare**



L.L.L.
Long Life Learning





Come ricorda **Hegel**:
l'esistenza è fatta di
tesi antitesi sintesi





Come ricorda **Hegel**:
l'esistenza è fatta di
tesi antitesi sintesi



PENSIERO e AZIONE





Nel conflitto l'altro mi obbliga a considerarlo,
mi porta a vedere un diverso punto di vista,
amplia il mio campo di comprensione del mondo.

Isabelle Filliocat



PER LITIGARE BENE SO-STARE NEL CONFLITTO

3 atteggiamenti da ricordare sempre



1

Individua il problema e chiamalo per nome:

devi attaccare **il problema**, non **la persona**



2

cerca l'interesse comune

chi apparentemente **vince**
nel litigio spesso **perde**

non sempre l'affermazione di sé è un vantaggio vero



3

Scegli un vocabolario di **comprensione:**

ne verrà una **critica costruttiva**



PER LITIGARE BENE

ABITA

SCEGLI

ESCI



ABITA

la distanza, il tempo, il dialogo interiore

NON

la tempestività, lo scontro, la soluzione veloce

cerca il momento adatto



SCEGLI

NON

le emozioni

MA

l'intelligenza emotiva

non lasciare rotolare le emozioni, piuttosto raccontale ...



ESCI

da un copione relazionale già scritto
da un avvimento comunicativo
dalla sequenza fissa dei comportamenti

PER

essere libero dagli schemi fissi

trasforma il conflitto in risorsa personale



PER LITIGARE BENE

prova a scrivere un pensiero, un diario, una lettera

scrivere è far scorrere le esperienze filtrandole con un decanter

scrivere è dare spazio ad un **“terzo interiore”**, alla **“persona”**



PENSIERO E SIMBOLI





Limone: razionalità. E' il profumo della ragione. Intenso, freschissimo, avvolgente. Scaccia l'eccesso, induce alla riflessione. Modera l'instabilità. Respinge il peso oscuro dell'anima.

Rosmarino: mi prendo cura di te. Rugiada di mare che protegge e rincuora, stimola il coraggio, evoca la forza d'animo. Induce alla perspicacia e alla chiarezza.



L.L.L.
Long Life Learning

