

Il patto familiare contro la rabbia

Le condizioni

- Tutti devono aderire
- Tutti devono accettare di imparare a rispettarlo
- Tutti devono accettare i tempi lunghi del suo successo

Prima regola

- **Tutti accettano le emozioni degli altri**
 - senza discuterle
 - senza criticarle
 - senza sbuffare
 - senza ironizzare

Seconda regola

- **Chi è in preda alle emozioni le manifesta**
 - non le minimizza
 - le dichiara
 - senza enfasi
 - e senza nasconderle
 - La manifestazione può essere
 - diretta
 - o indiretta, mediante segni
 - L'importante è che tutti capiscano
 - "Dare un nome alle emozioni"

Terza regola

- **Chi è in preda alle emozioni non agisce**
 - finché l'emozione non sia sotto controllo
 - tranne il caso di azioni assolute ed urgenti, che riguardano il bene degli altri
 - Rimandare l'azione anche dichiarando il perché

Quarta regola

- **Si cerca una soluzione**
 - Non deve essere una critica alla persona che ha avuto le emozioni
 - Non deve riguardare solo lei
 - Ma tutta la famiglia
 - Tutti devono cambiare, almeno di un poco
 - Non si può dire "La faccenda non mi riguarda"
 - Per i problemi più complessi, può essere utile scrivere un "cartello"

Verso la serenità familiare

- **Il controllo delle passioni distruttive è un cammino lento, che richiede**
 - costanza
 - fatica
 - applicazione
- **ma che può dare grandi frutti di serenità e di armonia.**