



LA LEGGE PER TUTTI
INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

Quando la famiglia di lui non ti accetta che fare?

Autore: Redazione | 29/12/2018



Cosa fare quando la famiglia di lui non ti accetta? Indicazioni utili ed esempi pratici per evitare liti e saper gestire al meglio il malessere che deriva da una situazione di questo tipo.

La famiglia del tuo lui non ti accetta? I tuoi suoceri sono motivo di lite e

malcontento nella tua famiglia? Ti senti sola? Inadeguata? Ti senti arrabbiata e non rispettata? Ti senti impotente? Non sai cosa fare per migliorare i rapporti con la famiglia del tuo lui? Se ti trovi in questa situazione sicuramente conosci bene le sensazioni appena descritte e ti sarai chiesta centinaia di volte: **quando la famiglia di lui non ti accetta che fare?** Avrai provato mille strategie per cambiare le cose ma ogni volta l'iter si ripete e tu ti senti sempre più vittima della situazione. In questo articolo troverai indicazioni utili non solo per condurre al meglio i rapporti con la famiglia del tuo compagno, ma anche per rasserenare il tuo stato d'animo rispetto al senso di inadeguatezza o di rabbia che provi. Seguiranno le domande che più frequentemente ti sarai posta in merito a questa tematica e le indicazioni per te più funzionali per gestire al meglio la situazione e vivere in modo più appagante la tua relazione. Molto spesso, infatti, a questa problematica se ne affiancano altre latenti ma non meno importanti. Le più frequenti generalmente sono l'incapacità del tuo compagno di affrontare e riconoscere gli errori dei suoi genitori, oppure la sensazione di rabbia che si insinua in te. Tutto ciò può generare difficoltà nel normale svolgimento della tua vita familiare dove ad esempio, feste o ricorrenze, diverranno motivo più di ansia e malessere che non di gioia e condivisione.

Quando i miei suoceri non mi considerano: cosa posso fare per farmi rispettare?

Ti sarà capitato mille volte di trovarti con il tuo compagno insieme ai suoi genitori e di sentirti completamente ignorata. Come se le tue esigenze o il tuo parere non contassero o peggio non esistessero. Avrai, al contrario, sofferto molto nel vedere come sappiano invece prendersi cura del figlio senza calcolare che tu sei la donna che lui ha scelto.

Ti sarai sentita trasparente ed ingiustamente tagliata fuori da un nucleo di cui nonostante tutto fai parte. Ti sarai chiesta, cosa posso fare per rendermi visibile? Per farmi rispettare? Una soluzione è sicuramente quella di non lasciarti scoraggiare, di non assecondare il "gioco della trasparenza": se vieni ignorata o rifiutata, perderai la voglia di combattere, di parlare, di volerci essere. La miglior tecnica è quella di fare esattamente l'opposto. **Non stancarti di essere te stessa** e di mostrare considerazione nei tuoi riguardi **dicendo sempre ciò che**

pensi, anche quando sei tentata di lasciar perdere. Se cedi al loro gioco finirai per sentirti sempre più vittima della situazione accumulando rabbia e frustrazione. Segui, al contrario, la tua naturale predisposizione al confronto, alla chiarezza, alla trasparenza e dimostrati di essere diversa da loro.

Ricorda che la convinzione che hai di stessa è l'unico vero elemento in grado di modificare la tua autostima e conseguentemente il tuo stato d'animo. Ricordati che ciò che spesso fa soffrire di una situazione di questo tipo è l'indignazione per il sentirsi incompresi in relazione alle nostre aspettative. Ma tu hai un vantaggio, conosci le condizioni ed il loro gioco, gestirlo ti farà sentire più forte, meno vittima e di conseguenza padrona della situazione, nonostante non sia tu a sceglierla.

Se il mio compagno non mi difende cosa posso fare?

Smetti di aspettarti da lui ciò che puoi fare tu stessa. Molte volte riponiamo troppe aspettative nel prossimo, aspettandoci comportamenti ed azioni che al loro posto noi metteremmo in atto. Partendo dal presupposto che uomini e donne sono strutturalmente diversi e che di conseguenza difficilmente nelle stesse situazioni fanno le stesse scelte, devi cercare il più possibile di **isolare la problematica dalla tua relazione**. Il rischio, altrimenti, è di fare anche in questo caso il loro gioco.

Dunque, quando senti di subire un'ingiustizia da parte dei genitori del tuo lui e percepisci una condizione di malessere, scegli di affrontarli o, se ne sei capace ed è possibile farlo, di ignorarli. Questo, ovviamente dipende dalla gravità della situazione e dalla possibilità di ignorare il loro comportamento. Puoi cercare di mediare, alternando le due soluzioni a seconda della situazione specifica per non trasformare ogni occasione in una guerra. Accertati sempre che i tuoi confini siano saldi e che non li travalichino mai.

Soccombere non è mai una soluzione, soprattutto quando la avverti come una mancanza di rispetto.

Se parlare apertamente non cambia la situazione come posso gestire le cose?

Cambiare le cose quando non dipendono esclusivamente da noi stessi è impossibile. Questo è un presupposto da cui non si può prescindere. Ciò vuole dire che possiamo migliorare la situazione cambiando il nostro approccio ad essa trovando un compromesso rispetto alle nostre aspettative.

Questo non significa né farti andar bene ciò che vivi con sofferenza né tanto meno vivere una vita in guerra. Vuol dire accettare la realtà e cercare più possibile di gestire la situazione con il vantaggio di poterla prevedere sulla base di ciò che sai. Mi spiego meglio. Se tu ed i genitori del tuo lui siete in disaccordo per una questione comune che vi riguarda e hai detto loro come la pensi, saprai anche molto probabilmente in partenza, come la pensano loro. Per questo, precedili anticipando la loro visione e preparandoti una serie di motivazioni con le quali smontare le loro tesi, mostrandoti strategicamente comprensiva ma al contempo fermamente sicura delle tue idee. Non dimenticarti che la cosa più importante è sempre dimostrare a te stessa che stai gestendo tu la situazione e non il contrario.

E' meglio chiudere i rapporti oppure fare buon viso a cattivo gioco?

Arrivare alla chiusura quando si deve convivere in una stessa famiglia è sempre l'ultima ipotesi da considerare. Generalmente ci si arriva quando per tanto tempo si è scelta la strada meno efficace, quella della sopportazione silente. Cioè quando per tanti anni hai scelto di evitare la situazione, stando male dentro e soccombendo.

Probabilmente chiudere i rapporti ti sembrerà in alcuni casi l'unica soluzione possibile, ma ne hai altre a tua disposizione. La prima di queste è **non rinunciare ad esprimere le tue idee** e se non basta la seconda è quella di **fare buon viso a cattivo gioco** quando ritieni che sia poco proficuo confrontarti con loro.

Ricorda sempre che chi non ti accetta palesemente, gioca a carte scoperte, questa deve essere la tua forza non il tuo cruccio. Tu hai modo di prevedere cosa pensano e come si comporteranno e quindi tu puoi anticiparli con intelligenza

credendo sempre in te e nella possibilità di saper gestire le cose lucidamente. Inizialmente ti sembrerà difficile, magari impossibile, ma prova ad esercitarti.

Ad esempio immagina situazioni che potrebbero essere motivo di disaccordo e davanti allo specchio allenati formulando risposte brevi, dirette e assertive. Quando parlo di assertività mi riferisco alla possibilità di comunicare efficacemente le proprie opinioni senza aggressività o sottomissione, facendosi valere e portando l'altro con naturalezza dalla nostra parte. Nella FAQ successiva avrai modo di saperne di più.

Come comunicare in modo assertivo?

Come dicevamo nella FAQ precedente, **comunicare in modo assertivo** vuol dire farlo in modo efficace, con fermezza ma senza aggressività, al fine di risultare convincente e quindi di portare l'altro a riconoscere il valore di ciò che stai dicendo.

Se per esempio stai parlando con i genitori del tuo compagno ma vedi che continuano ad interromperti o peggio ti parlano sopra ignorandoti, puoi dire: "Scusatemi, ma vorrei finire di dire quello che stavo dicendo". In questo caso non sarai stata nè offensiva nè aggressiva ma semplicemente avrai difeso il tuo diritto alla parola senza aver permesso loro di prevaricarti. Oppure se vi state confrontando, ma vedi che siete su due fronti totalmente opposti e non ritieni opportuno accondiscendere, puoi dire: "Non condivido la tua scelta. Preferirei agire diversamente".

E' importante essere chiari, diretti, concisi ma tranquilli nell'atteggiamento. Per affermare efficacemente le proprie idee non c'è bisogno di urlare, né tanto meno di prevaricare e non c'è neanche sempre bisogno di essere calmi, pacati e gentili. Se vuoi essere una persona assertiva devi essere attento ai tuoi bisogni, e modificare il tuo atteggiamento a seconda della situazione con intelligenza ed astuzia.

Come gestisco le occasioni comuni in cui non posso evitare i miei suoceri?

Nelle occasioni in cui non puoi esimerti dal presenziare l'unica soluzione è quella affrontata in precedenza: fare buon viso a cattivo gioco. Cercare di mostrarti più

possibile a tuo agio e tranquilla senza mostrare segni di nervosismo che potrebbero trasformarsi per te in un punto debole.

E' importante non dare la percezione che le loro parole o il loro atteggiamento ti feriscono, daresti loro un potere che potrebbero usare a tuo sfavore. Per questo è importante rafforzarti e potenziare al massimo la tua autostima. Un elemento importante di cui l'autostima si nutre è quello di agire sempre secondo i propri valori, così da essere più possibile orgoglioso di te. Ciò vuol dire che se, come detto nelle FAQ precedenti, ti mostri ma soprattutto ti senti conduttore di questo rapporto e non vittima, per te si aprirà un punto di svolta. Tutto questo non vuol dire che non ci saranno momenti spiacevoli ma che saprai di poter trovare la soluzione migliore perché credi nel tuo valore e nelle tue potenzialità.

Una tecnica concreta che potrebbe aiutarti a vivere con più consapevolezza le occasioni comuni è quella della visualizzazione. Dovrai trovare un momento di tranquillità e sdraiarti, chiudere gli occhi e visualizzare nel dettaglio ogni particolare della situazione che vivrai. Osserva il contesto, l'ambiente, senti i profumi, ascolta i suoni, guarda i colori e calati nel momento esatto che più ti preoccupa. Cerca di visualizzare con estrema precisione la conversazione che vorresti riprodurre nella realtà. Allenerai la tua mente a predisporre verso il comportamento che più vorresti avere e nel tempo riuscirai sempre più a metterlo in pratica sentendoti soddisfatta di come saprai gestire la situazione.

Provo rabbia come posso gestirla?

La rabbia copre un dolore che nel tuo caso è quello di non sentirti accettato. Ma la rabbia nasce anche da non saper porre confini e farli rispettare. Nasce dal soccombere e non sentirti protagonista degli eventi. Hai un solo modo per sciogliere la rabbia: **non rinunciare a te stesso e ai tuoi diritti**. Se metterai in pratica tutte le indicazioni delle FAQ precedenti saprai benissimo, giunta a questo punto, cosa è importante fare e cosa evitare. Scoprirai a quel punto che la rabbia non è una nemica da combattere bensì un'alleata che viene solo a trovarti quando ad esempio ti dimentichi di te stesso.

Di **PAMELA MAIURI**