

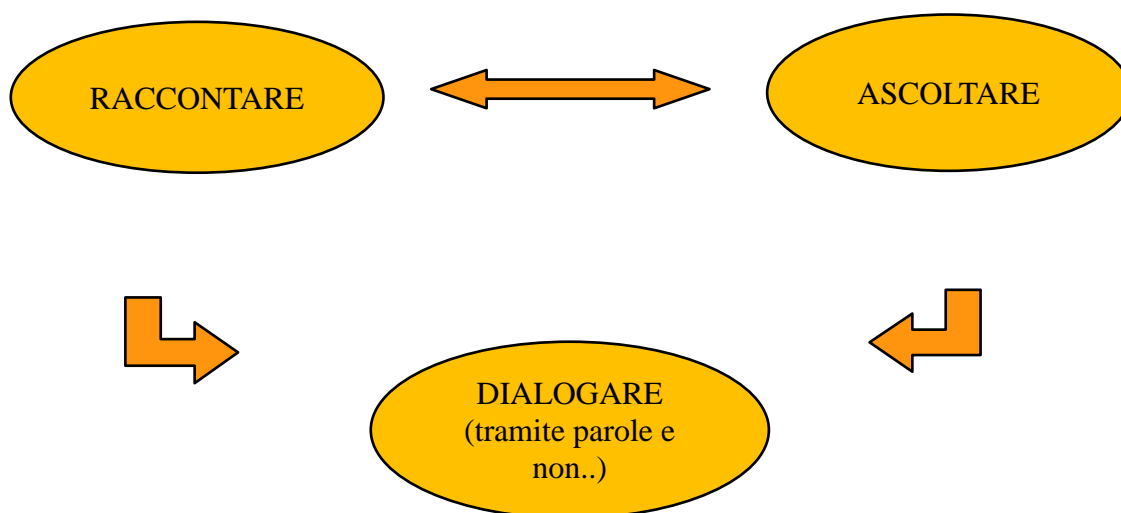
Comunicare in famiglia

Incontro condotto dalla **dr.ssa Rosella De Leonibus**
presso l'Istituto Tecnico Commerciale "Aldo Capitini", 16 novembre 2011

Il tema della comunicazione in famiglia è uno dei più importanti; è l'interazione quotidiana tra i soggetti all'interno del nucleo familiare.

Pensando alla comunicazione in famiglia cosa può venirci in mente?

Dai partecipanti all'incontro sono emersi questi temi: dialogo, raccontare, ascolto, parlare un'altra lingua, confidenza, fretta, disponibilità, silenzi, confronto, richiesta continua, pazienza, mediazione, discussioni, tensioni-conflitti, post-it, sms.



Diversi sono i concetti collegati a queste 3 grandi aree:

1- LINGUAGGIO INDIRETTO (tramite post-it/sms):

caratterizzato da assenza di una comunicazione faccia a faccia. Non è più scontata la presenza contemporanea dei componenti del nucleo familiare, nemmeno nei momenti di maggior comunicazione, come ad esempio il pranzo o la cena. Il tutto si riduce ad una semplice comunicazione indiretta, un biglietto lasciato qua e là, un post-it attaccato al frigorifero. La cosa più grave è che questo nuovo modo di comunicare che dovrebbe arricchire lo scambio, finisce invece per eliminarlo del tutto, modificando radicalmente anche la forma del dialogo che diventa freddo e sbrigativo.

2- TENSIONI E CONFLITTI:

si legano al concetto sopra espresso, in quanto successivamente ad un litigio è difficoltoso chiedere scusa faccia a faccia. Si preferisce quindi utilizzare forme indirette: comportamenti "riparatori"

come ad esempio il cercare di compiacere l'altro in qualche modo dopo aver alzato la voce, oppure l'uso di determinati atteggiamenti per comunicare il proprio senso di colpa.

3- PAZIENZA E MEDIAZIONE:

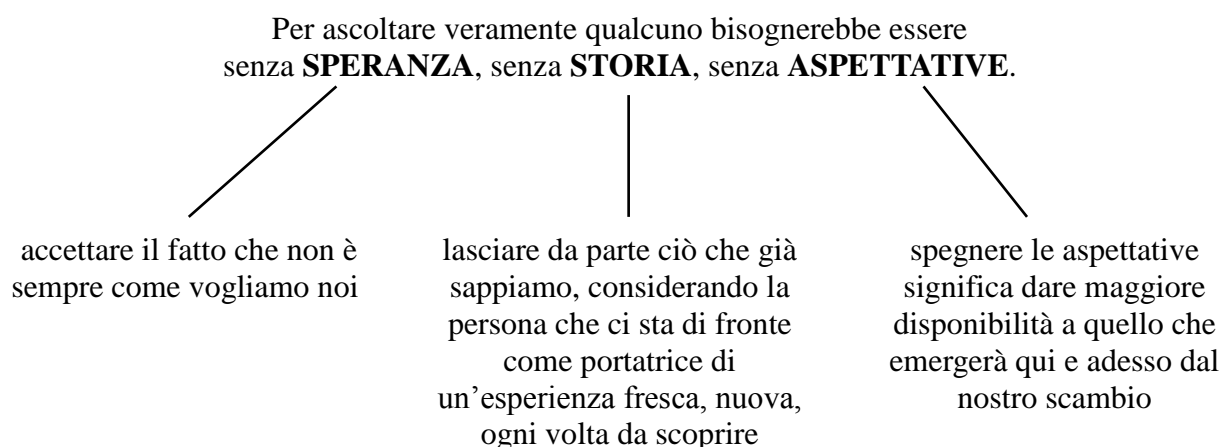
sono ingredienti fondamentali, permettono infatti di "creare un ponte tra due universi". La pazienza serve a sostenere l'impatto delle continue richieste altrui; la mediazione invece rappresenta un terzo polo esterno alle due posizioni contrastanti (ad esempio il genitore è prima mediatore con se stesso e poi lo è con il figlio).

4- SILENZI:

anche loro sono parte della comunicazione quotidiana. Questo tema ha molteplici interpretazioni, comprende pause, rifiuti, riflessioni, punteggiatura nel discorso. I bambini piccoli utilizzano spesso il silenzio per riflettere su quello che gli accade intorno, dandogli una valenza introspettiva. A differenza di quello che pensiamo noi occidentali, non sempre rappresenta ostilità e sottomissione. Nella cultura orientale ad esempio il silenzio ha una concezione più nobile, ci permette di comprendere meglio, di dare maggiore senso al discorso. A volte un silenzio vale più di mille parole. Ne sono un esempio le famose poesie haiku, composte da 3 versi: i primi 2 incentrati sullo stesso argomento e il terzo preceduto da una pausa che anticipa il cambio di sfondo lasciando la giusta atmosfera di attesa e permettendone a fondo la comprensione.

5- DISPONIBILITÀ:

componente fondamentale della comunicazione (vale più dell'oro!!), ed è legata al silenzio. Spesso viene a mancare a causa dei nostri ragionamenti interiori, che quasi sempre sono in atto nella fase di ascolto. La vera disponibilità sta nello spegnere tali ragionamenti e ci permette di cogliere meglio ciò che ci viene detto. Il vero ascoltatore dovrebbe mettere tra parentesi i propri pensieri e questo è difficilissimo perché implicherebbe una qualche modifica di sé. La mancanza di disponibilità genera fretta, porta a minimizzare provocando incomprensioni da parte dell'altro. Un esempio di poca disponibilità può presentarsi nelle conversazioni tra i due sessi: le donne correggono, gli uomini danno consigli. Bisognerebbe invece disattivare queste forme di preconcetto, dando il via a conversazioni libere e cariche di disponibilità.



6- FRETTA:

la conseguenza ineluttabile della fretta è il dare ordini. La fretta e l'impartire ordini si sposano perfettamente con i casi di emergenza; ne è un esempio la preoccupazione, che si trasforma in una corsa contro il tempo e fa inevitabilmente perdere la pazienza diventando eccessivamente autoritari. Entra in gioco anche il timbro di voce, espresso e percepito come duro nell'ordine. Un esempio di un uso efficace della comunicazione legata al dare ordini e all'andare di fretta può essere quello dei vigili del fuoco nelle situazioni di calamità. Essi infatti, a fine giornata, si riuniscono in un momento

di “decantazione emozionale”; la fretta lascia spazio alla calma e tutti si rincuorano parlando delle fatiche lavorative trascorse e chiedendosi a vicenda come stanno.

7- CONFIDENZA

chi si confida si fida! Confidenza significa fidarsi insieme e il genitore spera sempre che il figlio lo faccia. Esso però può disattendere in molti modi la fiducia del figlio:

- non ascoltandolo;
- interferendo con valutazioni personali del suo vissuto;
- spingendolo verso obiettivi non raggiungibili;
- essendo incongruenti (esempio calzante è quando dopo ripetuti no il genitore alla fine acconsente, e questo fa capire al bambino che il genitore è manipolabile);
- tradendo la sua fiducia (ad esempio raccontare agli altri, anche in sua presenza, cose che lo riguardano).

Alla confidenza va legato il concetto di INTIMITÀ. Riguarda soprattutto i figli più grandi. Infatti gli adolescenti sono quasi sempre portati a tenere per sé le proprie esperienze, i propri segreti. Al massimo si confidano con gli amici, non certo con i genitori. A 14 anni inizia l'età dell'estraneità e della diffidenza; inizia quel percorso di unicità che porterà alla creazione dell'identità della persona. Il bambino passa attraverso l'adolescenza per diventare infine un adulto. In questo periodo si sperimenta un nuovo tipo di intimità, non più all'interno del nucleo familiare ma con i coetanei e con se stessi. Mancando quindi l'intimità familiare, è naturale che venga meno anche il bisogno di confidarsi con i genitori. Si può dire di più, sarebbe addirittura patologico se un ragazzo di 18 anni fosse totalmente chiaro e trasparente con i propri genitori. Casi simili oggi sono invece sempre più diffusi, per molti motivi: non si dà al ragazzo il giusto spazio per esprimere sé stesso, per esplorare il mondo. Gli si offrono su un piatto d'argento continue soluzioni a qualsiasi problema, facendogli perdere la capacità di elaborare e risolvere da solo i dilemmi quotidiani. In questo modo il ragazzo tornerà sempre dal genitore e non acquisterà mai la caratteristica fondamentale per diventare adulto: l'indipendenza.

Le relazioni di intimità, che siano di tipo familiare o di coppia, sono ricche sia di emozioni positive che di emozioni negative. Come in una discarica vi depositiamo anche le scorie tossiche del mondo esterno: le frustrazioni dopo una giornata di lavoro faticosa, il cattivo umore dopo una lite, etc. Questo ci fa perdere di vista la vera funzione della relazione di intimità, che è quella di creare un clima sicuro e cordiale dove scaricarci sì dai nostri problemi, ma in modo sereno e pacifico. Basterebbe una frase che sdrammatizzi il tutto, una battuta divertente, per alleggerire questo clima.

Esistono infine varie aree di comunicazione all'interno del nucleo familiare:

- innanzitutto l'area del rapporto genitore-figlio: come genitori si tratta qui di fornire al figlio modelli di comportamento che gli permettano di diventare un buon genitore, responsabilizzandolo.
- c'è inoltre l'area dei racconti dei genitori, infatti non solo il figlio ma anche il genitore deve raccontare di sé: della propria infanzia, dei vissuti, di come mamma e papà si sono conosciuti, delle origini della propria famiglia, della propria quotidianità, delle proprie esperienze di lavoro e di cittadino/a...
- c'è infine l'area della famiglia e dei progetti futuri, parlare di cosa si vorrebbe fare da grandi, dei forse, dei se, del mondo...

Insomma la comunicazione deve iscriversi in un arco di tempo che va dal passato al futuro, in un insieme di pensieri in divenire, basata non soltanto sulla quantità ma anche sulla qualità.

Maria Sole Cavalletti

Tirocinante presso l'associazione culturale CIFORMAPER