

## COME DON BOSCO - L'educatore

di Bruno Ferrero

# L'ASCOLTO PRIMA DI TUTTO

***Con i figli adolescenti non si può non entrare in dialogo, pena la rottura dei rapporti e una famiglia in cui si rischia di stare insieme, genitori e figli, come estranei. Prima regola è l'ascolto.***

Mauro proveniva da una buona famiglia, con genitori amorevoli, due fratelli e una sorella che avevano successo nella vita scolastica e sociale. Vivevano in un bel quartiere e Mauro aveva tutto quello che un ragazzino può desiderare. Ma alle elementari, fu etichettato come soggetto "speciale". Nelle medie era il "disadattato piantagrane". Alle scuole superiori, cominciò inanellando espulsioni e voti disastrosi. Una domenica, un insegnante incrociò la famiglia: «Mauro sta facendo molto bene in questo periodo. Siamo soddisfatti». «Forse ci state confondendo con un'altra famiglia, il *nostro* Mauro non ne azzecca mai una», disse il padre. Mentre l'insegnante se ne andava, la madre osservò: «A pensarci bene, Mauro non si è cacciato nei guai nell'ultimo mese. Inoltre è sempre andato a scuola presto e si è sempre fermato più del necessario». Alla consegna della prima pagella, si aspettavano voti bassi e note insoddisfacenti sul comportamento. Invece c'erano voti più che sufficienti e una menzione speciale in condotta. Mamma e papà erano sconcertati. «A chi ti sei seduto vicino, per avere questi voti?», chiese papà con sarcasmo. «Ho fatto tutto da solo», rispose Mauro. Perplesso i genitori lo riportarono a scuola per parlare con il preside. Egli assicurò loro che Mauro stava andando molto bene: «Abbiamo una nuova insegnante di sostegno, e sembra che lei abbia una particolare influenza su Mauro. Penso che dovrete conoscerla». Quando il trio si avvicinò, la donna aveva il capo abbassato. Le ci volle un istante per accorgersi che aveva visite. Quando lo capì, si alzò in piedi e iniziò a gesticolare con le mani. «Ma... questa donna è sordomuta!», esclamò il padre di Mauro. «Ecco perché è così straordinaria», disse Mauro, «lei fa molto di più, papà. Lei sa ascoltare!»

**Ascoltare veramente un figlio adolescente** può essere molto complicato. Nel suo *I cinque linguaggi d'amore per gli adolescenti* (Elledici) Gary Chapman propone otto indicazioni per ascoltare meglio e stabilire un vero dialogo. Eccole in breve.

**Quando vostro figlio parla, guardatelo negli occhi.** Questo impedirà che la vostra mente vaghi, e comunica che vostro figlio ha la vostra attenzione. Evitate di alzare al cielo, o di chiudere gli occhi quando vostro figlio vi dice qualcosa che non vi piace, di guardare al di là della testa del ragazzo o di fissare le vostre scarpe mentre parla.

**Non fate qualcos'altro mentre ascoltate vostro figlio.** Ricordate che i momenti speciali consistono nel riservare a qualcuno la vostra piena attenzione. Se svolgete un'altra attività e non potete sospenderla, ditelo sinceramente a vostro figlio. Un modo costruttivo potrebbe essere questo: «So che vuoi parlare con me e voglio prestarti la mia piena attenzione. Adesso non potrei farlo, ma appena finito, tra pochi minuti sarò tutto per te». La maggior parte degli adolescenti rispetta una proposta del genere.

**Ascoltate i sentimenti.** Domandatevi: «Quali emozioni sta sperimentando mio figlio?» Quando pensate di avere la risposta, cercate una conferma: «Mi sembra che tu sia deluso perché ho dimenticato...». Questo approccio dà all'adolescente la possibilità di fare chiarezza sui suoi sentimenti. Comunica anche che ascoltate in modo propositivo quello che egli vi dice.

**Osservate il linguaggio del corpo.** I pugni chiusi, le mani che tremano, le lacrime, la fronte aggrottata e il movimento degli occhi possono darvi indicazioni su ciò che vostro figlio prova. Talvolta il linguaggio del corpo comunica un messaggio diverso da quello espresso dalle parole.

**Non interrompete.** Gli studi indicano che *la persona media ascolta solo per diciassette secondi prima di interrompere e di esporre le proprie idee.* Queste interruzioni spesso tranciano la conversazione prima che parta. In questa situazione, il vostro obiettivo non consiste nel difendervi o nello spiegare qualcosa a vostro figlio; ma nel comprenderne i pensieri, i sentimenti, i desideri.

**Ponete domande riflessive.** Del tipo: «Mi sembra che tu voglia dire... E' così?». Oppure: «Intendi dire...?». Queste domande riducono il rischio di malintesi e vi aiutano a fare chiarezza sulla percezione che avete di ciò che vostro figlio vi sta dicendo. Ricordate che state cercando di rispondere a queste domande: «Che cosa pensa mio figlio? Che cosa prova? Che cosa desidera da me?».

**Esprimete comprensione.** L'adolescente ha bisogno di sapere che è stato ascoltato e compreso. Supponiamo che voi genitori poniate una domanda riflessiva di questo tipo: «Stai per dirmi che vuoi andare al mare con tre tuoi amici, e vuoi guidare tu perché loro non hanno la patente, e vuoi che io paghi benzina e pernottamento perché non avete denaro a sufficienza. Mi stai chiedendo questo?». Se vostro figlio risponde: «Sì», potete esprimere comprensione per la sua richiesta: «So che sarebbe un'idea molto accattivante, per te. Sono certo che ti divertiresti molto, al mare». Esprimendo comprensione, voi rafforzate l'autostima di vostro figlio e lo trattate come una persona che prova desideri. Ora siete pronti per l'ottavo punto.

**Chiedete di poter esprimere la vostra opinione.** «Vuoi ascoltare la mia opinione?». Se vostro figlio risponde: «Sì», comunicate i vostri pensieri, le vostre idee e i vostri sentimenti. Se l'adolescente risponde: «Veramente, no», allora la conversazione si conclude e l'eventuale decisione rimane sospesa. Ma se avete espresso comprensione per i pensieri, i sentimenti e i desideri di vostro figlio, è molto probabile che l'adolescente sia pronto ad ascoltare il vostro punto di vista.

## **COME DON BOSCO - il genitore**

*di Marianna Pacucci*

# **SAPER STARE IN ATTESA ALLA PORTA DEL CUORE**

**E' vero che molti adolescenti a un certo punto chiudono le saracinesche e ammutoliscono... cosicché certi problemi restano sepolti nel segreto del proprio cuore. Ma è anche vero che un po' di accortezza e attenzione, e la massima apertura al colloquio possono aiutare a capire i problemi che li agitano e...**

Non sono sicura di aver vissuto in casa la fase in cui i figli adolescenti non hanno voglia di comunicare. Sebbene si tratti di un periodo della vita familiare che probabilmente si è appena concluso, faccio fatica a ricordare un tempo preciso in cui Alessandra e Claudio si sono comportati in modo rinunciatario, chiudendosi in se stessi. Mi sembra, piuttosto, che ad un certo punto abbiano cominciato a mostrarsi più selettivi nel valutare l'opportunità di raccontare certe cose all'impronta e in modo, per così dire, pubblico.

**Della scuola, ad esempio, non hanno mai smesso di parlare;** anzi, il problema che abbiamo è quello di disciplinare gli interventi, in macchina e a tavola, per evitare che si sovrappongano in modo da non farci capire nulla. Anche sulla loro vita in parrocchia hanno sempre fin troppe cose da raccontare, di cui lamentarsi, sulle quali comunque esprimere opinioni, proteste, proposte...

Periodicamente invece emerge un certo pudore in relazione alle questioni affettive e, di conseguenza, sull'uso del tempo libero. Ma anche se diminuisce il flusso delle parole, è possibile capire come vanno le cose dagli sguardi e dall'eloquenza dei gesti, che passano dall'ansia all'euforia o alla depressione. E restare in attesa: perché, prima o poi, arriva il momento della confidenza a cuore aperto, della condivisione dei problemi e dei desideri, della richiesta di sostegno e di solidarietà.

**Mi è sempre sembrato giusto evitare di fare il primo passo** con domande, allusioni, interventi di vario tipo: quando gli adolescenti scoprono la loro intimità, è bene che la difendano, anche perché devono imparare la difficile arte di utilizzare al meglio il loro laboratorio interiore. Nello stesso tempo però, è possibile trovare il modo per far capire loro che c'è una disponibilità di fondo ad ascoltarli, a partecipare al travaglio della crescita, ad affrontare con simpatia le loro difficoltà. Ci sono tanti piccoli gesti rassicuranti, che esprimono più delle parole la voglia di condividere senza però stare addosso, diventando ficcanaso o troppo protettivi.

E, comunque, nel periodo di transizione in cui i figli alzano con più o meno garbo il "ponte levatoio" per impedire l'accesso dei grandi alla loro vita, occorre che noi genitori ci confermiamo di due verità:

- **la prima**, è che, se abbiamo coltivato negli anni dell'infanzia l'attitudine a comunicare, prima o poi i ragazzi torneranno a considerarci interlocutori privilegiati dei loro sentimenti, opinioni, esperienze. L'afasia degli adolescenti si sviluppa (anche se non viene immediatamente riconosciuta), quando da bambini non si riesce a trovare in famiglia tempi e spazi opportuni per esprimersi in modo adeguato alle proprie esigenze e possibilità e purtroppo non è facile recuperare il tempo perduto e i pregiudizi accumulati da una parte e dall'altra;

- **l'altra** è che un figlio che si chiude nel silenzio non necessariamente è alle prese con problemi terribili. Spesso ha solamente bisogno di fermare un po' la comunicazione con l'esterno, per valorizzare meglio il dialogo con se stesso, per poter riconoscere le sue risorse migliori, per fare il punto della situazione e capire come funzionano i suoi strumenti di navigazione esistenziale. Il non dire sta ad indicare che sta crescendo, che vuole diventare protagonista della sua vita, che è ormai pronto ad affrontare la sua autonomia e le sue responsabilità, anche se ha paura di entrare in questa dimensione più impegnativa del suo modo di essere.

**Se il silenzio dei figli non è un atto d'accusa** contro le inadempienze di noi genitori (e questa verità non sfugge alla coscienza di ciascuno di noi), ci vuole solo molta pazienza (come quando si deve fronteggiare un temporaneo black out della corrente elettrica), insieme alla capacità di noi adulti di praticare un'etica della fiducia, che è la ricetta migliore per restituire la voce agli adolescenti