



COME DON BOSCO - L'educatore

di Bruno Ferrero

IMPARARE A PARLARE

Scrivemmo la volta scorsa dell'importanza del dialogo in famiglia... affermando che prima di parlare è necessario ascoltare. Ora aggiungiamo che anche parlare è... un'arte.

Quando un figlio è piccolo, i genitori impongono indicazioni e disposizioni, ma se continuano a comunicare in questo modo durante gli anni dell'adolescenza, il figlio sbotterà: «Mi stai trattando come un bambino». E avrà ragione.

E' importante ricordare che l'adolescente sta costruendo la sua indipendenza e l'identità individuale. Ciò significa che i genitori devono permettergli di elaborare i suoi pensieri, di sperimentare le sue emozioni, di avere i suoi sogni e di poter condividere tutto questo con loro senza ricevere valutazioni o giudizi, se non sono richiesti. I genitori devono imparare ad aiutare il figlio a valutare le sue idee, a comprendere le sue emozioni e a compiere passi concreti verso la realizzazione dei suoi sogni. E devono imparare a fare questo in un'atmosfera serena e incoraggiante di dialogo, non nelle affermazioni dogmatiche del monologo. Per molti genitori, questa è una fra le sfide più grandi. Molti genitori sono arrivati all'exasperazione, durante questo processo di apprendimento.

Il modo in cui si parla è estremamente importante. Una conversazione efficace prevede che i genitori **condividano** i pensieri, i sentimenti e i desideri che provano, non che **attacchino** quelli dei figli. I genitori creano un rapporto conflittuale, quando cominciano il discorso **condannando** il punto di vista dell'adolescente sul tema. E' molto meglio scegliere la via propositiva della condivisione del punto di vista, dei pensieri, dei sentimenti e dei desideri.

Il modo più semplice per imparare questa forma di esprimersi consiste nel **cominciare le frasi con "io", invece che con "tu"**: «*Io penso... io provo... io voglio...*». In queste affermazioni, riveliamo noi stessi. Comuniciamo ai nostri figli che cosa accade in noi. Al contrario, affermazioni del tipo: «*Tu hai torto, tu non capisci, tu non comprendi la situazione, tu non sei ragionevole, tu mi rendi la vita difficile*», esprimono biasimo e accusa. Quasi sempre determinano una di queste due reazioni: una discussione esplosiva o l'allontanamento e la depressione, a seconda della personalità di base dell'adolescente. **Le affermazioni che iniziano con "tu" arrestano il flusso del dialogo; le affermazioni che iniziano con "io" aprono la strada a ulteriori considerazioni.**

Un altro principio importante da tenere presente quando si parla con gli adolescenti è **insegnare invece di fare prediche**. Se un genitore alza la voce e si atteggiava a pose teatrali, in genere l'adolescente cerca consigli altrove. I genitori che, invece, imparano a comunicare le proprie idee con calma e ragionevolezza spesso si sentono chiedere consigli dai loro figli.

Non intendo dire che i genitori non possano essere intransigenti su alcune profonde convinzioni. Intendo invece dire che devono temperare questo atteggiamento con l'apertura verso le opinioni degli altri, in particolare quelle dei loro figli. «Permettami di dirti ciò in cui ho sempre creduto a questo proposito e il motivo per cui credo che questa sia la scelta migliore e poi comunicami la tua impressione. Mi interesserebbe conoscere le tue osservazioni». Questo modo di parlare consente al genitore di esprimere le sue profonde convinzioni, ma permette anche all'adolescente di esprimere con facilità i suoi pensieri, anche se sono diversi da quelli del genitore. Il genitore deve cercare di creare un clima di questo genere.

E' sempre opportuno ricordare che gli adolescenti stanno cominciando a elaborare il ragionamento astratto e a pensare in termini di sequenza logica. Esaminano le convinzioni con cui sono cresciuti e decidono il loro sistema di valori. I genitori che vogliono influire su questo processo devono imparare l'arte di porre domande. I genitori che imparano a porre domande indurranno i loro figli a parlare ancora. Non mi riferisco a domande fastidiose, del tipo: «Dove sei stato, per quanto tempo ci sei stato, con chi eri?», ma a domande che stimolino il pensiero dell'adolescente, come: «Che ne pensi? Ti sembra giusto?». Se manifestate sincero interesse per le opinioni che vostro figlio esprime, può darsi che vi sia chiesto di esprimere le vostre opinioni.

I genitori possono aprire la porta della comunicazione, se sono sensibili a cogliere lo stato d'animo dei figli. «Sembra che tu abbia avuto una giornata difficile, oggi. Vuoi parlarne?», è un invito che molti adolescenti accettano. «Stasera sembri entusiasta. Ti è capitato qualcosa di bello, oggi?» invita la ragazza a parlare. I genitori devono sempre ricordare che un figlio ha il diritto di tenere per sé i suoi pensieri e i suoi sentimenti. Talvolta sceglierà di fare così. In questi casi, cercare di indurlo a parlare significa negare la sua individualità e l'indipendenza da voi. E' necessario comunicargli che si è disponibili a parlare se lui lo vuole.

E' importante anche sostituire l'espressione «perché ho detto così» con «lascia che ti spieghi il motivo». Ai genitori naturalmente spetta la decisione finale su argomenti quali le spese o i permessi. Qui non è questione di autorità dei genitori, ma del rapporto tra genitori e figli, o del modo in cui i genitori esprimono la

loro autorità. Agli adolescenti interessano le motivazioni. Stanno acquisendo la capacità di ragionare e si rapportano in modo positivo alle persone che hanno motivazioni logiche a sostegno delle loro convinzioni o delle loro opinioni. I genitori che fanno leva esclusivamente sulla propria autorità o che tentano di imporsi da tiranni, senza esprimere motivazioni, interrompono il dialogo cordiale con l'adolescente. L'adolescente si sente rifiutato dal genitore e, poiché questo è un pensiero insopportabile, reagisce spesso in modo spropositato.

COME DON BOSCO - il genitore

di Marianna Pacucci

QUANDO UNA PREPOSIZIONE FA LA DIFFERENZA

Parlare è diverso da comunicare... Parlare ai figli può voler dire “parlare al muro”, comunicare con essi è sempre un entrare dentro di loro e farli entrare dentro di noi!

Ci siamo passati un po' tutti attraverso questa esperienza: tentare di parlare ai figli adolescenti è un'impresa disperata e fallimentare in partenza. Se invece proviamo a comunicare **con** loro, le speranze di successo aumentano quasi miracolosamente. D'altronde, come dargli torto se si trincerano in un rifiuto garbato quanto fermo, quando non si sentono considerati come interlocutori a pieno titolo di un dialogo in cui hanno qualcosa da offrire oltre che da recepire? Nei loro panni, noi adulti faremmo esattamente la stessa cosa, se non di peggio. Pertanto è importante partire evitando di fare il primo passo con un'affermazione perentoria; meglio una domanda, magari molto innocente, che possa sottolineare il sincero desiderio di confronto e la disponibilità di incontro, rinunciando a mettere sul tappeto in modo drastico tutto il peso del proprio ruolo di genitore.

In questa strategia – ma non si tratta solo di una tecnica, c'è tutto un universo di valori – diventano valide alcune regole pratiche. Ad esempio, non è mai bene alzare la voce per farsi ascoltare; conviene anzi usare un tono molto basso, tanto più ovattato quanto più la posta in gioco della comunicazione è avvertita come importante per la formazione di un ragazzo. Questo è il primo passo per suscitare curiosità, che è una partenza adeguata per favorire l'ascolto. Poi, mi sembra utile evitare gli stereotipi e le ripetizioni; quando ci casco, mi ritrovo inevitabilmente a fare i conti con un “uffa, mamma, sempre le stesse cose!” che chiude subito la strada per ulteriori approcchi.

Per questo, credo valga la pena cercare di spiazzare i figli, usando un linguaggio che vada ben al di là di quello che siamo soliti utilizzare nella vita quotidiana. Perché rinunciare sistematicamente ad evocare termini impegnativi dal punto di vista affettivo? Dire “ho a cuore la tua felicità”, mi sembra che sia molto più significativo che ricordare che “mi preoccupa per il tuo futuro”; “ho compassione per la sofferenza che stai provando in questo momento” dice meglio la solidarietà di una madre rispetto ad un generico “non te la prendere, vedrai che passerà”.

È chiaro che non basta però cambiare i termini: quel che i ragazzi si aspettano da noi è sentire se siamo capaci di vibrare interiormente quando dialoghiamo con loro; se siamo pronti a metterci a nudo e rischiare la nostra credibilità per intercettare i loro problemi; se preferiamo aggrapparci alle nostre certezze o vogliamo giocare insieme a loro nella ricerca di una verità sfuggente; se siamo veramente disponibili ad accettare le loro incertezze, contraddizioni, difficoltà o vogliamo fare in modo che esse non emergano in modo imbarazzante.

Tra l'altro, tutto questo non viene verificato dai figli nel momento in cui ci affanniamo a parlare loro di una cosa seria; siamo tenuti in osservazione in ogni momento, e quando meno ce ne rendiamo conto, tanto più essi stanno misurando i nostri atteggiamenti. La partita ce la giochiamo quando non ne siamo per niente consapevoli: questo perché un figlio adolescente sceglie di affidarsi pienamente al proprio genitore non quando questi ha voglia di fare il padre o la madre, ma proprio quando non ha le condizioni e le energie giuste per svolgere questo compito ma cerca almeno di mettercela tutta.

C'è anche un'altra questione per la quale noi adulti siamo sotto osservazione: i nostri ragazzi comprendono pian piano se è possibile considerarci un riferimento affidabile per ogni cosa o soltanto per alcuni argomenti e, con una feroce consequenzialità, accettano che noi interveniamo soltanto su ciò per cui c'è stata riconosciuta adeguata sensibilità e competenza. Sta a noi dimostrare giorno per giorno che non ci sono tabù nella comunicazione familiare, che non c'è nulla capace di scandalizzarci o che riteniamo fuori contesto rispetto alla nostra linea d'azione educativa.

È chiaro che ci tocca forzare alcuni limiti della nostra formazione tradizionale (quando mai alla nostra generazione era permesso chiacchierare disinvolatamente in casa degli amori adolescenziali o del rapporto con il nostro corpo?), ma ne vale la pena: meno barriere comunicative abbiamo con i nostri figli (sempre però nel pieno rispetto della loro intimità), tanto più avremo la speranza di essere ascoltati al momento opportuno.