

costrizione o di dipendenza: *Per rispetto delle tradizioni di famiglia, dovresti votare a destra...; Non penserai sul serio di andare due anni all'estero lasciando tua madre da sola!*

Non devo parlare dell'altro, non devo parlare al suo posto.

- ✓ Smetto di praticare la "relazione clacson" (a base di "tu-tu-tu"): *Hai visto che ore sono, vero? Sarai stanco domani...; "Vuoi piantarla? Sei proprio insopportabile!*
- ✓ Accetto invece di parlare della mia estremità della relazione, cioè parto dall'esprimere qualcosa di personale: *Ti chiedo di andare nella tua camera, non sopporto le tue urla...*
- ✓ Parlo di quello che sento e invito l'altro a parlare di sé: *Non ho proprio voglia di uscire questa sera, quale sarebbe il tuo programma?; Mi sento veramente irritato e ho bisogno di sapere il tuo punto di vista...*
- ✓ Evitare le frasi tipo: *Non è giusto! Devo sempre obbedire alle tue richieste, tu non mi ascolti mai.* Il sempre e il mai fanno parte dell'arsenale di base di ogni bambino e di ogni genitore. Sono i missili Scud della comunicazione. Sono come sbattere la porta.

Capirsi non significa avere tutti e due la stessa opinione, gli stessi sentimenti, **lo stesso punto di vista.** Posso condividere delle idee, delle conoscenze, dei pareri diversi: *Abbiamo idee molto diverse su queste faccende, voglio avere più tempo per discuterne insieme.*

Non ho più bisogno di tentare di mantenere l'altro in un rapporto di sottomissione (farlo obbedire o volere che faccia quello che gli dico), **o di respingerlo in un rapporto di scontro** (e provocare in lui fuga, contrasto o rifiuto). Se un figlio dice: *Mamma, guarda com'è brutta quella signora cicciona...*, è meglio rispondere: *Tu la trovi brutta. A me, invece, non sembra...*, anziché: *Maleducato, non si dicono cose del genere!*

Siamo tutti degli ex bambini e in materia di comunicazione la nostra immaturità, la nostra fragilità sono antiche, tenaci, dolorose e così le nostre comunicazioni sono quasi sempre "istintive" o casuali: *Per molto tempo ho proibito ai miei figli quello che mi era stato vietato dai miei genitori. Io, invece, ho spesso autorizzato quello che a me era stato proibito... senza fermarmi a cercare di capire i bisogni reali dei miei figli.*

Coltivare una comunicazione viva e delle relazioni sane con i nostri figli, con noi stessi, **con coloro che ci circondano, può far fiorire una reale felicità familiare.**

educare

da: BRUNO FERRERO, *Il Bollettino Salesiano* - rubrica *Come Don Bosco*

Coltivare delle relazioni sane con coloro che ci circondano.

SCHEDA

95

GIALLA

serie

EDUCARE LA FAMIGLIA CON LA FAMIGLIA

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com

L'EDUCATORE

L'orto
della
comunicazione

LA COMUNICAZIONE
FAMILIARE
È UN ORTO
SPESSO
ABBANDONATO,
ARRUFFATO,
CALPESTATO...

Chi non incontra ogni giorno delle **difficoltà** nell'esprimersi e **nell'essere capito?**

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB. Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

Chi non ha subito il soprasso di sentire gli altri parlare, pensare al suo posto e decidere per il suo bene fino a essere costretto a seguire un progetto o uno stile di vita in cui non si ritrova?

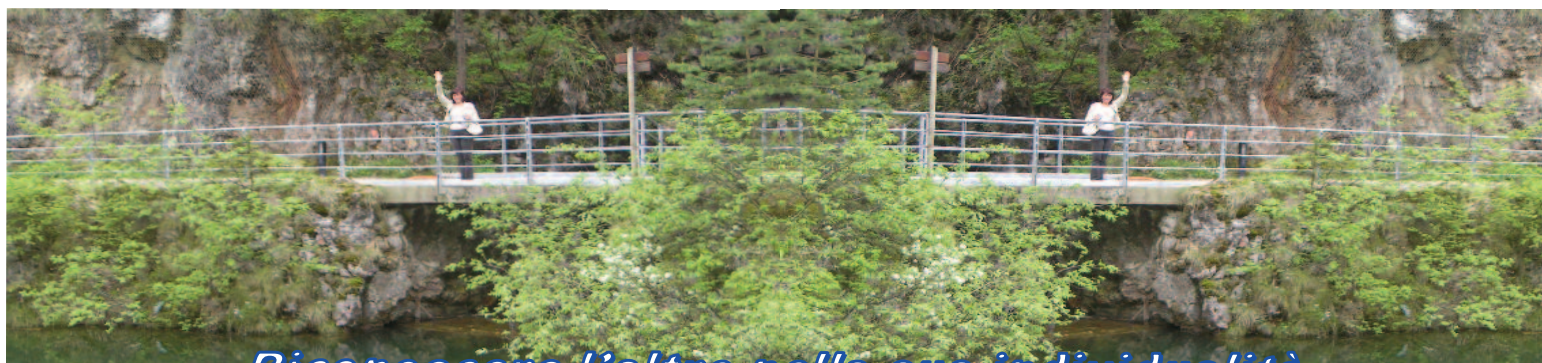
Chi non ha vissuto lo smarrimento di veder opporre alle proprie sensazioni, percezioni e opinioni altre sensazioni, percezioni e opinioni che volevano imporsi, **invitandolo o forzandolo a rinunciare al proprio punto di vista?**

Quanti brancolamenti, malintesi e sofferenze per scoprire che **comunicare significa mettere in comune sia differenze, sia somiglianze.**

La buona comunicazione è un frutto magnifico, ma per averlo **occorre la fatica e la pazienza del buon "coltivatore".**



Il noto esperto di comunicazione Jacques Salomé, nel suo libro «Parlare, Capire, Comunicare, Vademecum per chi vuol imparare a dialogare in famiglia» (Elledici), paragona la comunicazione familiare ad un orto.



Riconoscere l'altro nella sua individualità.

Queste sono le tenaci erbacce che intralciano, soffocano, impediscono a una relazione di svilupparsi in modo creativo:

- ✓ **le imposizioni** con i *devi, bisogna, dovresti, occorre* e altri obblighi simili;
- ✓ **le minacce** reali o (nella maggior parte dei casi) immaginarie, con i vari *Attenzione, se fai questo rischi...*;
- ✓ **le punizioni** con privazioni o rifiuti: *Non mi hai ubbidito, quindi non avrai...*;
- ✓ **le colpevolizzazioni** con accuse, paragoni, lamentele: *Dopo tutto quello che abbiamo fatto per te;*
- ✓ **i puntini sulle i:** *Avresti potuto pensare a noi prima di farlo. Tuo fratello non si sarebbe mai comportato così.*

Bisogna poi preparare il terreno per una nuova semina.

È necessaria una vera reciprocità, fondata sul **RISPETTO**, la **TRASPARENZA**, la **SINCERITÀ**, l'**ACCOGLIENZA** e la **TOLLERANZA**.

Significa riconoscere l'altro nella sua individualità, confermandogli che i suoi sentimenti, le sue idee, la sua opinione, le sue credenze gli appartengono. Non ho bisogno di fare miei i sentimenti e i desideri dell'altro, di combatterli o di denigrarli. Devo poi riconoscere la mia individualità, osando definirmi in quello che sento, provo, penso o credo.

Questo non vuol dire imporsi, né convincere l'altro: *Ecco quello che sento, quello che penso; Ecco quello che ho vissuto e che mi ha toccato.*

È necessario chiedersi onestamente:

- ✓ **cerco lo scambio o il conflitto?**
- ✓ **cerco di "vincere" per poter influenzare, convincere, costringere?**
- ✓ **voglio sedurre, farmi ben volere?**

È importante riconoscere le proprie e altrui resistenze, ricordarsi sempre che ognuno ha una propria percezione delle cose, a seconda della propria esperienza personale. **Se io ho un punto di vista, anche l'altro ne ha uno.**

A questo punto nel nostro giardino relazionale così preparato, seminiamo, mettiamo delle regole semplici e sane, garanzia di comunicazioni vive, dinamiche e salutari. Ogni relazione è un po' come una sciarpa, con due estremità. Una che tengo io e una che tiene l'altro. Io sono responsabile solo della mia estremità. E faccio in modo che l'altro possa sentirsi responsabile della sua. Le conseguenze di questa responsabilizzazione, quando può esser messa in atto, sono stupefacenti e a volte esplosive. È tutto un sistema di valori che viene rimescolato e rimesso in gioco.

Nel sistema che domina attualmente nella maggior parte delle relazioni strette, ciascuno dei protagonisti tenta di gestire le due estremità della sciarpa relazionale. Questo **sviluppa molto spesso delle relazioni di alienazione, di**