

La Parola.

L'ascolto è essenziale in un dialogo. Se tutti ascoltassero, chi parlerebbe? Ma dopo un attento ascolto, è più facile trovare la parola giusta.

La risposta al nostro ascolto:

1. Dimostrare che non si è insensibili alle confidenze ricevute è un dovere primario. Quello che uccide la vita di famiglia e della coppia è l'indifferenza!
2. Meglio ancora! Dire all'altro il positivo o il meraviglioso colto nelle sue confidenze.
3. Dare il proprio parere. Si ha il diritto di sentire un parere e di tenerne conto.

Saper esprimere se stessi. A che serve amarsi in famiglia se non lo si dice? La condizione indispensabile per esprimere questo sentimento è l'essere capace di nominarlo! La comunicazione con gli altri comincia con quella con se stesso.

- ✓ *Mi riconosco il diritto di avere dei sentimenti?*
- ✓ *Sono capace di dare un termine a ognuna delle emozioni che nascono in me ad ogni istante?*
- ✓ *Oso dire quello che "sento" senza falso pudore?*
- ✓ *Accetto di parlare di me stesso, di dire «io»?*
- ✓ *Oso chiedere, esprimere i miei desideri?*

Una parola d'amore. I gesti non bastano! Un po' di fantasia può aiutare il linguaggio del cuore. Spetta a ciascuno trovare quelle parole felici che scaturiscono dal cuore.

Una parola di ammirazione e di riconoscenza. È vero per il marito, il quale sa bene che l'amore femminile comporta un 80 per cento di ammirazione. È vero per la moglie, che non trova sgraditi i complimenti sinceri, che sa che il suo lavoro è apprezzato e che è sempre bella agli occhi del suo amato.

Una parola che eleva. Infine, il più bel regalo che si può fare al coniuge o ai propri figli è una parola che esprime il meglio di sé, quell'interiorità ove si trovano i nostri valori, le nostre ragioni di vivere e la nostra relazione con Dio.



SCHEDA

26

ROSA

serie

EDUCARE IL RAPPORTO DI COPPIA CON LA COPPIA

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

L'Avventura umana

schede 25-28

imparare a comunicare in famiglia ...

DENIS SONET

Illustrazioni di HENRI MIGNIOT

L'INDIFFERENZA UCCIDE LA VITA DI FAMIGLIA

ASCOLTO E PAROLA

Le due chiavi della comunicazione

pagg. 72
In vendita nelle
Librerie
Salesiane

O mi ascolti o le vacanze ad Alseno le farei dalle psichiatriche

L'Ascolto e la Parola sono i due elementi costitutivi della comunicazione. Ma una comunicazione riuscita suppone due precedenti:

- ✓ la volontà di accogliere,
- ✓ la padronanza di sé.

educare

Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

I. ASCOLTARE è permettere di esprimere ciò che si sente.



I genitori permettono abbastanza bene ai propri figli di esprimere i propri sentimenti, specialmente quelli negativi (odio, collera, gelosia...).

E anche nella coppia **ogni parola accolta è liberatrice, terapeutica**. Al contrario, ogni parola non recepita ritorna all'emittente e provoca un accesso!

Se i **coniugi sapessero prendere il tempo necessario per ascoltarsi a vicenda** e accertassero di essere per

l'altro questo luogo di "disarica" di quanto li infastidisce, eviterebbero di pagare uno psicologo per **trovare un tempo di ascolto indispensabile**.

II. ASCOLTARE è imparare a decodificare (= interpretare).



Quando una persona dice: «*Per favore, ascoltami!*», che cosa dice se non: «*Comprendimi!*». È vero anche nella coppia e per i nostri figli.

Quanti mariti e mogli e quanti genitori rispondono con l'aggressività all'aggressività irritante (riconosciamolo) di un familiare, invece di **chiedersi se quella aggressività non sia il segno di una grande sofferenza nascosta** che bisogna scoprire.

■ **IL DIRITTO DI SOGNARE!** Che cosa dice un marito quando annuncia: «*Ho voglia di prendermi un po' di vacanza!*». E la moglie risponde: «*Sai bene che non abbiamo i soldi*». Essa non ha capito che suo marito **ha ben diritto di sognare!**

■ **IL DIRITTO DI NON SOFFRIRE!** Se si chiede a un marito che parla poco: «*Che cosa ti rimprovera tua moglie?*» egli risponderà senza esitare: «*Che io non parlo*». Dunque egli riconosce la sua colpa (lei glielo ripete spesso!), ma ciò che non ha mai capito è che **il suo atteggiamento "di muro" fa sì che la moglie non ne possa più, che ne soffra terribilmente**.

III. ASCOLTARE è anche dimostrare che si è capito.

Ascoltare non vuol dire tacere. **Bisogna realizzare un ascolto veramente attivo** (ascolto attivo = unione della riformulazione e dell'empatia), dimostrando all'altro che si è perfettamente capito quello che voleva dire.

■ **RIFORMULAZIONE.** Consiste nel riprendere alcune espressioni dell'altro con termini diversi in modo che **si senta stimolato a chiarire** ulteriormente il suo pensiero.

■ **L'EMPATIA.** Si tratta in un rispetto totale, di **cercare di capire l'altro interiormente**. Tale forma di amore si traduce in uno sforzo, mai perfettamente riuscito, di mettersi realmente al posto dell'altro, così che l'altro si senta compreso in profondità.

L'empatia tra coniugi. È anche capire l'altro dall'interno dei suoi sentimenti.

- ✓ Per un marito è "indovinare" la condizione femminile: **diventare la propria moglie, restando uomo!**
- ✓ Per una donna è capire dall'interno la vita del marito senza dire troppo in fretta «*Voi uomini avete tutte le fortune*». **Diventare uomo restando donna!**

L'empatia di un genitore. È capire il proprio figlio dall'interno. Significa anche **diventare figlio restando genitore!** Il ragazzo che si sente ascoltato esiste, si sente partecipe della famiglia.

Quando uno si sente compreso, conosce una gioia reale, esiste, **ha la sensazione di aver valore**; è il motivo per cui coloro che non hanno la parola, i disabili, i bambini e i vecchi, si sentono esclusi dalla società.

