



Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino

www.chicercatrovaonline.it

info@chicercatrovaonline.it

Parole utili e meno utili nella relazione intra familiare

(testo non rivisto dall'autore)

Prof. Daniela De Prosperis
(28 gennaio 2015)

Presentazione del relatore

Buona sera a tutti,

salutiamo la Professoressa Daniela De Prosperis. La professoressa è collega del Prof. Risatti è laureata in filosofia e psicologia, è psicologa e psicoterapeuta, è stata Vice Preside della Facoltà di Psicologia del Rebaudengo e attualmente è docente in Psicologia della coppia e della famiglia e in Psicologia della formazione.

Prof. Daniela De Prosperis

Buona Sera,

grazie a voi di essere qui questa sera, anche perché abbiamo tutti tantissimi impegni, tantissime cose da fare quindi dedicare del tempo è un regalo agli altri e a noi stessi ed è una cosa molto importante. Io sono qui perché sono psicologa della coppia e della famiglia e oggi parleremo un pochino insieme della comunicazione all'interno della famiglia.

Comunicare sembra una parola "facile", in fondo noi impariamo a comunicare da quando nasciamo, impariamo dopo poco tempo: già prima comunichiamo con il pianto, eccetera, e dopo con le parole. Sembra una cosa che tutti sappiamo fare e che avviene spontaneamente, eppure tante volte i problemi nascono proprio da comunicazioni non corrette, da fraintendimenti, da modalità non efficaci di comunicare (e di conseguenza di relazionarsi) proprio il più delle volte con le persone che ci sono vicine e quindi anche all'interno delle famiglie, anche fra le persone che si vogliono bene. Noi possiamo avere delle difficoltà comunicative anche partendo dalle migliori intenzioni, anche guidati dall'affetto e dall'amore, però qualche volta trascuriamo degli aspetti che sono invece molto importanti, molto significativi.

Intanto credo che sia importante avere presente alcuni punti salienti che riguardano la comunicazione in generale, anche ovviamente quella familiare, ma questi sono i punti che riguardano la comunicazione in generale.

Il primo punto è che se anche io mi metto così (di spalle) davanti a voi sto comunque comunicando; cioè **non si può non comunicare**; quando due persone sono presenti in uno spazio visivo, stanno comunicando. Se io mi giro, sto con gli occhi chiusi o sto ferma, al limite posso *comunicare che non voglio comunicare*. Come quando siamo sul treno e facciamo finta di dormire perché non abbiamo voglia di parlare col vicino, eccetera, possiamo anche chiudere gli occhi però qualche cosa passa comunque, una comunicazione c'è sempre. Questo è molto importante perché qualche volta noi pensiamo che le persone non si accorgano, cioè noi ci muoviamo e gli altri non si accorgono di quello che noi trasmettiamo: questo non è vero! Tutte le volte che noi facciamo una cosa, ci muoviamo di fronte a una persona, noi stiamo comunicando qualcosa.

Faccio un esempio che mi viene sempre quando sono in ospedale e, gli infermieri, i medici, passano velocissimi nei corridoi e non guardano in faccia nessuno: comunicano comunque qualche cosa, comunicano fretta, comunicano “*non ho tempo di parlare*”, comunicano “*ho altro da fare*”, ma un messaggio avviene comunque e le persone lo recepiscono. Questo è il primo punto importante.

L'altro punto importante è che noi abbiamo due tipi di **comunicazione**, abbiamo quella **non verbale** che è fatta dai gesti, dagli sguardi, dalla postura, da come noi ci muoviamo, dallo spazio in cui noi ci muoviamo e poi abbiamo una **comunicazione** di tipo **verbale**. Che cosa accade quando comunichiamo? Questi due aspetti possono essere concordi fra loro oppure no. Noi possiamo vedere una persona che per esempio ci dice mestamente: «Eh, eh,...sono molto allegra oggi...», abbiamo un contrasto tra quello che la voce e le parole dicono come messaggio e il “non verbale”; io l'ho fatto in modo marcato, in modo molto evidente, ma tante volte noi lo sentiamo perché diciamo: «Ma, questa persona non mi convince. In quello che dice c'è qualcosa che non torna; mi crea una sensazione strana». Ecco, molte volte abbiamo un “verbale” e un “non verbale” che non coincidono fra loro.

Noi siamo molto bravi a leggere il non verbale, siamo bravissimi perché lo abbiamo imparato per primo; quando eravamo piccolissimi il primo linguaggio che abbiamo imparato è quello del corpo e quindi non quello verbale ma proprio quello della comunicazione non verbale. E abbiamo imparato quindi a leggere la comunicazione non verbale degli altri e **crediamo molto di più al non verbale che al verbale**. Perché noi crediamo di più al non verbale? Perché è molto più facile mentire con le parole che non con il corpo. Soltanto i veri esperti, gli attori bravissimi, sanno controllare il corpo e il non verbale bene; mentre invece nel verbale tutti abbiamo imparato a dire qualche bugia; sappiamo mentire abbastanza bene tutti quanti. Quindi messi nel dubbio tra il credere al verbale o al non verbale noi scegliamo di credere al non verbale perché sappiamo che lì le persone sono più sincere.

Questo comporta anche un altro aspetto cioè che quando noi comunichiamo, comunichiamo a due livelli: uno, il verbale, è il contenuto, è **il messaggio** che noi diamo; ma sul non verbale passa una proposta di relazione, cioè noi nel comunicare diciamo: «Ecco come mi vedo, ecco come ti vedo, ecco come vedo che mi vedi», e andiamo avanti in questo modo, cioè ci diamo dei rimandi sulle proposte di relazione. La proposta di relazione passa sul non verbale perché sul non verbale? Perché se io dico «Per favore puoi chiudere la finestra?», oppure dico: «Per favore puoi chiudere la finestra!!!», il contenuto, il messaggio, è identico; quello che cambia è il non verbale, e in questo caso il tono, il volume della voce.

E che cosa mi dice il tono e il volume della voce su un messaggio uguale? Mi dice la **proposta di relazione** perché in un caso che tipo si proposta di relazione faccio? Gentile, paritaria, ti chiedo una cosa per favore, per cortesia; nell'altro caso esprimo un comando! E allora qual è il messaggio? È un messaggio di relazione: «Ecco come mi vedo!», e nel primo caso è: «*Mi vedo come una persona uguale a te che può chiederti gentilmente qualche cosa*», nell'altro caso invece dico: «*Mi*

vedo come una persona che può darti un comando», la persona può essere anche scocciata, ma quello che è importante è che mi sta dicendo che lui si vede come una persona che mi può dare un comando, quindi più su dell'altra. E che cosa accade allora di fronte a questo, di fronte a questa proposta di relazione? Io che sono dall'altra parte che posso fare?

Posso alzarmi di corsa e andare a chiudere la finestra, in questo caso ho accettato la proposta di relazione; cioè una persona mi dice: «Io mi vedo come una persona che ti può dare un comando» e io rispondo «Sì, è vero, tu sei una persona che può darmi un comando e quindi vado e faccio».

Se invece io rispondo: «Ma chiuditela tu la finestra!», qui ho un rifiuto della proposta di relazione cioè «Io ti vedo come uno che ti può dare un comando», e io rispondo: «No, io non ti vedo come uno che può darmi un comando», e quindi ho una risposta di rifiuto.

Ho ancora un'altra possibilità perché io ho un'accettazione se io ti vedo così: «Vado a chiudere la finestra», oppure un rifiuto: «No, non ci vado, vacci tu!», oppure ho ancora un'altra possibilità che è cambiare argomento, fare finta che non ho sentito, cioè praticamente disconfermare quello che tu hai detto: «Tu hai detto una cosa ed io non ne tengo conto». Queste sono le tre possibilità di risposta che io ho.

Facciamo un piccolo excursus sulla famiglia visto che di questo ci stiamo parlando. Non posso non comunicare quindi quando io mi muovo, anche solo lavo i piatti, mi giro, spazzo, faccio delle cose, io sto già comunicando tutta una serie di cose che gli altri recepiscono; non è che gli altri non se ne accorgono, le recepiscono.

Io dico con un certo tono di voce una frase a mio figlio o a mio marito e poi vedo che lui si arrabbia, e poi dico: «Eh, ma non ti ho mica detto niente! Come mai ti arrabbi? Ti ho solo detto per favore spostati», perché si arrabbia? Perché è *l'implicito* che c'è nella relazione che lo fa arrabbiare. Cosa che capita molto spesso quando ci sono dei ragazzini, degli adolescenti, e noi magari diciamo qualcosa e i ragazzini si ribellano, rifiutano, si arrabbiano, e perché? Perché, in effetti, sotto c'è proprio questo discorso della proposta di relazione che di solito è «Io sono superiore a te» o «Io posso darti un ordine, un comando», e dall'altra parte il ragazzino che dice: «No, no, io non ti vedo così. Io non accetto che tu sia uno che mi può dare un comando». Qualche volta vediamo che proprio i conflitti e i litigi che nascono a livello di comunicazione, nascono proprio un po' su questi *impliciti* che ci sono nei messaggi.

È chiaro che non sono solo questi gli aspetti che intervengono. Nei messaggi noi comunichiamo tutta una serie di aspetti che riguardano un po' anche le nostre aspettative, il nostro vedere l'altro, è uno scambio chiaramente reciproco perché io dico «Ecco come mi vedo» - «Ecco come ti vedo», e quindi c'è un risponderci e certi rimandi su *cosa noi siamo e cosa noi siamo per l'altro*, quindi dialogo, in fondo, diventa proprio un po' su queste basi sotterranee.

A volte, infatti, nascono quei conflitti che sembrano non trovare soluzione perché si litiga per delle stupidaggini. Tante volte nelle famiglie la gente dice: «Ho litigato con mio marito» - «Ma perché hai litigato?» - «Ma era una stupidaggine», ma allora è perché il vero motivo del litigio non era quello superficiale, ma c'era un conflitto che riguardava la relazione. La relazione! C'è gente che continua a litigare per 100 anni su una stupidaggine, oppure noi possiamo persino litigare su delle cose oggettive: faccio un esempio paradossale “quale è la capitale della Francia?”, possiamo litigare poi a un certo punto dire: «Io penso questo, andiamo a prendere un libro... », e allora uno prende un libro, lo fa vedere e allora l'altro dice: «Sì, ma questo libro è vecchio ormai, mi han detto, ho sentito dire per radio che non è più così!». Quando accadono queste cose è perché il problema non sta sullo stabilire qual è la capitale della Francia (che chi se ne frega!) ma su *chi ha il diritto, il potere di dire certe cose*, di fare certe cose, di affermare certe cose e sulla definizione della relazione.

Se noi ci accorgiamo di questo, la possibilità è di andare a parlarsi a livello della relazione, sulla relazione! Quella che dal punto di vista tecnico si definisce *meta comunicazione* cioè comunicazione sulla comunicazione. Dobbiamo dirci qualche cosa che va al di là del contenuto

superficiale esplicito, dirci qualche cosa di noi, dalla nostra relazione, andare a parlare in profondità di quello che ci riguarda, di quello che riguarda noi due.

Solo così riusciamo a uscire da quell'*impasse*, da quella cosa che ci blocca lì; dobbiamo dire: «Ma come mai? Ma cosa sta succedendo?». Davvero penso che tutti ne abbiamo avuto esperienza, e qualche volta noi riusciamo a farlo con le persone a cui teniamo molto. Sicuramente abbiamo avuto esperienza nelle relazioni affettive, nelle relazioni profonde, lo abbiamo fatto con sforzo di fermarci un attimo e di dire: «Ma scusa, cosa ci sta capitando? Ma cosa ci sta succedendo?». E allora lì parlando un po' di più di se stessi, dell'altro, di quello che uno fa e che vede nell'altro, si sciolgono questi nodi, queste tensioni che possono andare avanti per anni se non si va a parlare di quello che è realmente il problema, di quello che è realmente la difficoltà.

Un altro aspetto critico è che *le parole non hanno lo stesso significato per tutti* perché noi veniamo da famiglie diverse, educazioni diverse, vite diverse, e quindi abbiamo costruito anche il senso delle parole, il significato delle parole, attraverso tutte queste esperienze, ma ognuno di noi ha avuto le sue! Quindi diamo per scontato che quando parliamo di certe cose queste cose siano uguali per tutti e vengono capite da tutti, ma non è così soprattutto quando parliamo di quelle parole generali. Faccio un esempio banale, una coppia che dice: «Guarda, siamo un po' in ristrettezze, abbiamo pochi soldi, cerchiamo di risparmiare, cerchiamo di limitare le spese alle cose necessarie»; dopo un mese litigano perché uno si è limitato e non ha preso persino neanche un caffè è l'altro si è comprato una macchina. Perché? Perché le cose necessarie quali sono? Per ognuno le cose necessarie possono essere più svariate, se io devo andare a lavorare e sono scomodo e ci vado più facilmente in automobile, la macchina per me è una cosa necessaria.

Diventa importante nel parlare, nel comunicare, *spiegare che cosa noi intendiamo* quando ci aspettiamo qualche cosa, quando chiediamo qualche cosa quando ci dobbiamo confrontare su qualcosa perché le parole possono essere riempite in tantissimi modi. Facciamo un esempio, dico a mio figlio: «Devi essere più ordinato», che cosa vuol dire? Per me vorrà dire una cosa, per lui ne vuole dire un'altra, per lui vorrà dire un'altra cosa ancora, quindi non è sufficiente che io dica queste parole. Le parole generiche creano facilmente dei fraintendimenti, devo cercare di dettagliare le parole più concretamente possibile, quindi se io dico: «Vorrei che sulla scrivania non ci fossero più libri, voglio che sposti il tuo pigiama arrotolato al fondo del letto», vado veramente a specificare quali sono le mie attese perché l'altro così capisce effettivamente quali sono le cose che secondo me dovrebbe riuscire a fare e questo aiuta tutti e due, perché aiuta anche me a capire se c'è effettivamente un cambiamento, una risposta, oppure no.

Perché l'altro vincolo della nostra mente è che *difficilmente cambiamo la nostra visione delle cose* quindi se io incomincio a essere convinto che mio figlio è disordinato non vedrò tanto facilmente un piccolo cambiamento; tenderò ad aspettarmi un grande cambiamento fatto come io l'ho in mente. E qual è il problema? È che se io non vedo il piccolo cambiamento che lui ha cercato di fare, non andrò a sostenere la sua spinta al cambiamento e quindi probabilmente lui, non sentendosi gratificato e incoraggiato, mollerà invece di andare avanti sulla base delle nostre aspettative. Quindi se io invece riesco a declinare le parole ecco che l'altro sa che cosa può e deve fare secondo me, e nel momento in cui lo fa, io riesco a dirmi: «Ha fatto questo!», e questo sicuramente aiuta la reciproca relazione. Perché se uno si sente riconosciuto e incoraggiato ha poi più voglia ancora di andare avanti in quella direzione perché nostri schemi mentali sono molto duri a modificarsi, e quindi noi *tendiamo sempre un po' a riconfermare l'idea che abbiamo*; questo non è sempre utile, soprattutto ci serve in certi momenti perché così è sbrigativo e risolviamo in fretta delle situazioni. L'abitudine ci aiuta nelle varie cose, però poi invece in queste situazioni non ci è di aiuto.

Domanda *gli schemi mentali noi li abbiamo per tipologie di carattere, oppure sono frutto culturale o della nostra esperienza?*

Risposta: il senso che noi diamo alle parole e i nostri schemi, derivano da tutte le nostre esperienze, quindi molto peso hanno avuto le nostre famiglie di origine, il tipo di educazione che abbiamo ricevuto, come quelle parole sono state declinate all'interno della quotidianità con la nostra famiglia, eccetera. È chiaro quindi che (ad esempio) quello che accade molto spesso nelle giovani coppie quando si forma la coppia è proprio questo: la *difficoltà di mediare tra abitudini e schemi comportamentali differenti*, acquisiti in modo diverso.

Domanda sui comportamenti di un figlio adolescente, di 13 anni, che ha un suo schema nella testa...

Risposta: lo schema è *non fare quello che lei chiede*. Il suo schema è non fare quello che lei chiede, il suo schema è quello. È così! Nel periodo adolescenziale scatta un altro meccanismo, comune a tutti, e diciamo che se non c'è è anche un problema! Mi sento di rassicurarla nel senso che se c'è una buona contrapposizione, una buona opposizione, è normale! Sarebbe meno normale se non ci fosse per niente e quindi fosse un modo di assecondare quello che i genitori chiedono, vogliono eccetera.

Diciamo che nella fase adolescenziale l'obiettivo del ragazzo è mettere in crisi le regole, perché è un discorso di potere. Lui sta saggiando il proprio potere e quello degli altri, in particolare dei genitori, cerca di vedere fin dove può arrivare lui, fin dove ci sono degli stop assoluti, fino a dove i genitori sono veramente convinti o invece dicono solo una cosa ma poi non è che siano così convinti. È tutto un gioco di misure e di rapporto che passa attraverso il rifiuto, il conflitto, e quindi è per questo che la maggior parte dei genitori che sceglie di venire da uno psicologo è perché ha un figlio adolescente. Nel senso che per quanto molti dicono: «Sì, sì, io lo sapevo che doveva venire l'adolescenza, perché è normale che ci sia. Però proprio così? Proprio adesso?», coglie proprio tutti un po' impreparati per quest'aspetto di contrapposizione.

Anche magari in bambini che erano stati assolutamente tranquilli, per cui uno aveva detto: «Ah, che bello! Il bambino che sta tranquillo, non ho mai avuto problemi», ecco, tante volte sono proprio quei bambini lì che nella fase adolescenziale hanno più bisogno di contrapporsi! Proprio perché la contrapposizione crea una consapevolezza di se stessi; cioè io divento consapevole di chi sono se in qualche modo mi differenzio dagli altri e in particolar modo dai miei genitori, perché? Perché altrimenti io ho paura di essere fagocitato, cioè di ritornare a essere un tutt'uno, un bambino. Invece il crescere significa proprio questo: distanziarsi, differenziarsi e questo inizialmente passa attraverso una contrapposizione.

È un passaggio proprio della crescita dove, tutto sommato, proprio rifiutando io poi prendo maggiore consapevolezza. Cioè anche una regola che in qualche modo io ho trasgredito (e poi ho capito che quella trasgressione non funziona, non mi fa bene eccetera), ecco che quella regola lì diventa interiorizzata in modo più profondo. Perché in un caso è “seguo quello che mi dicono perché voglio compiacere mamma e papà” ed è un po' il caso di un bambino che tante volte poiché vede i genitori importanti e punto forte di riferimento, vuole ottenere l'affetto e il riconoscimento del genitore, per cui compiace. L'adolescente no! No, è proprio in un'altra fase, anzi è in una fase in cui se può l'adulto lo distrugge, cioè mette in crisi l'adulto e cerca di creare quelle situazioni dove però ha anche bisogno di capire. L'adolescente sta per entrare in un mondo che non conosce, il mondo degli adulti.

Tante volte io faccio fare questa riflessione: noi non capiamo molto spesso i ragazzi e ragazzi noi lo siamo stati! È passato tanto tempo però, abbiamo preso delle distanze e facciamo fatica a ricordarci, a ri-capire; ma un ragazzo adulto non lo è stato mai, quindi come fa a capire? Spesso gli diciamo: «Ma dovresti capire», ma lui adulto non lo è stato mai quindi non può capire il nostro punto di vista, a meno che noi non glielo spieghiamo in modo chiaro e facendo dei riferimenti alle sue esperienze, cioè facendo noi lo sforzo di calare le nostre idee, le nostre richieste, a livello suo cioè a livello di quelle che possono essere state le sue esperienze. Ma diciamo che l'obiettivo

dell'adolescente è in qualche modo mettere in crisi le cose per capire come funzionano. Cioè se mi dicono una cosa, ok, però per capire veramente come è quella cosa io devo provare; provo a rifiutarla, provo a esagerare, guardo che cosa fa l'altro, osservo e così capisco come funzionano le cose. È uno che prova a entrare nel mondo, è come se un marziano arrivasse qui, cominciasse a guardare e per capire come funzionano le cose incomincia a muoversi, a interagire, a cambiare le cose: «E adesso cosa succede se faccio così? E se faccio così invece?».

E poi osserva ovviamente gli adulti e gli adulti non sempre gli rispondono coerentemente tra quello che dicono e quello che fanno, allora l'adolescente dice: «Interessante questa cosa, dicono una cosa, ne fanno un'altra. Che vorrà dire questo?», Ecco perché si dice che con gli adolescenti più che dire e parlare, conta molto anche l'esempio perché loro sono molto attenti alla coerenza, quello che fa scadere l'adulto è proprio questo aspetto di incoerenza per l'adolescente.

Quindi la comunicazione li diventa un po' il *mediare* quella che può essere la regola. Qualche volta do questo consiglio spicciolo “*nel trattare con un adolescente mai dare un'opposizione unica, ma dare due alternative o tre*”, che sceglie sempre l'adulto ma che rappresentano comunque un minimo di possibilità per l'adolescente di collocarsi in maniera autonoma, il che dà la sensazione di non dipendere e di non doversi adeguare. Perché effettivamente se noi guardiamo, il processo della crescita è un processo verso l'autonomia quindi dall'infanzia all'adolescenza all'età adulta questo processo è di *distacco dalla famiglia* di origine, un graduale distacco. Ora, quando per esempio il legame è stato molto forte nell'infanzia, perché c'è bisogno di questa ribellione, di questa contrapposizione? Perché si è catturati dal legame che c'è, c'è e si sa che quel legame è forte! E più è forte più devo fare cose altrettanto forti. Faccio sempre questo esempio, se io ho un filo di cotone basta che faccio così e si spezza, ma se io ho una catena di ferro, devo prendere una tenaglia per spezzarla: allora se un ragazzino, se un figlio, sente il legame così forte, per spezzarlo deve fare qualche cosa di altrettanto forte. Ecco perché qualche volta quel bambino che abbiamo sentito molto legato a noi diventa poi un adolescente ribelle.

E quindi anche nella comunicazione bisognerebbe cercare un po' di evitare le imposizioni dirette; anche su una regola fare un minimo di contrattazione che via via cambia con l'età. Qualche volta mi succede in psicoterapia di vedere dei ragazzi che vengono trattati ancora come dei bambini dai genitori e quindi in qualche modo, attraverso le regole, attraverso le modalità con cui vengono poste le cose, le cose cambiano gradatamente.

Un conto è avere a che fare con un bambino piccolo, un conto è avere a che fare con un bambino che va alle medie e un conto è avere a che fare con un adolescente; noi stessi dobbiamo cambiare insieme ai nostri figli e via via creare quelle modalità che sono più utili. Non è facile perché uno si abitua, è normale abituarsi perché durano anni queste fasi, per cui uno si abitua in un certo modo e poi non sa quando è il momento di cambiare; poi, a un certo punto, si accorge che c'è qualcosa che non funziona più e dice: «Come mai?», è perché magari sta subentrando un'altra fase che va poi accettata da entrambi.

Volevo leggersi questo racconto perché ci aiuta a capire alcune cose:

“qualunque monaco girovago può fermarsi in un tempio Zen a patto che sostenga con i sacerdoti del posto una discussione sul Buddismo e ne esca vittorioso; se invece perde deve andarsene via. In un tempio nelle regioni settentrionali del Giappone vivevano due confratelli monaci, il più anziano era istruito ma il più giovane era sciocco e aveva un occhio solo. Arrivò un monaco girovago e chiese alloggio invitandoli, secondo la norma, ad un dibattito sulla Sublime Dottrina. Il fratello più anziano, che quel giorno era affaticato per il troppo studio, chiese al più giovane di sostituirlo: «*Vai tu e chiedigli il dialogo muto*» lo ammonì; così il giovane monaco e il forestiero andarono a sedersi nel Tempio. Dopo un po' il viaggiatore venne a cercare il fratello più anziano e gli disse: «Il tuo giovane fratello è un tipo straordinario, mi ha battuto » - «*Riferiscimi il vostro dialogo*», disse il più anziano, il viaggiatore spiegò: «Per prima cosa io ho alzato un dito che rappresentava Budda l'Illuminato, e lui ha alzato due dita per dire Budda e il suo insegnamento. Io ho alzato tre dita per rappresentare Budda, il suo insegnamento, e i suoi seguaci che vivono la Vita Armoniosa, allora lui

mi ha scosso il pugno davanti alla faccia per mostrarmi che tutti e tre derivano da una sola realizzazione sicché ha vinto. E io non ho nessun diritto di fermarmi», e detto questo il girovago se ne andò.

«Dov'è quel tale?», domandò il più giovane correndo dal fratello più anziano. «*Ho saputo che hai vinto il dibattito*» - «Io non ho vinto un bel niente! Voglio picchiare quell'individuo!» - «*Raccontami la vostra discussione*» lo pregò il più anziano. «Accidenti! Non appena mi ha visto, lui ha alzato un dito insultandomi con l'allusione al fatto che ho un occhio solo. Dal momento che era forestiero, ho pensato che dovevo essere gentile con lui e ho alzato due dita congratulandomi che lui avesse due occhi. Poi quel miserabile villano ha alzato tre dita per dire che tra tutti e due avevamo soltanto tre occhi. Allora ho perso la tramontana, sono balzato in piedi per dargli un pugno ma lui è scappato via», e così è finita”.

Questo che cosa ci dice? Che ognuno vede la realtà dal suo punto di vista e capisce quello che ha dentro gli fa capire, non siamo mai neutrali. Ci portiamo sempre dietro tutto quanto e quindi anche il modo con cui noi leggiamo la comunicazione degli altri eccetera, dipende sempre molto anche da tutto quello che abbiamo dentro. Questo è sempre qualcosa da tenere presente.

“Una volta un ministro era seduto sul bordo di una fontana cittadina, per disattenzione vi scivolò dentro. Alcuni passanti si fecero avanti e gli tesero una mano dicendo: «*Dateci la mano*» ma l'uomo politico non ne voleva sapere e non tendeva la mano a nessuno. In quel momento passò un uomo che si aprì la strada nella folla ed esclamò: «Amici miei, il nostro ministro fin dalla nascita ha imparato solo il verbo “prendere”, non conosce il verbo “dare”», così dicendo gli tese la mano: «*Buon giorno Vostra Eccellenza, prendete dunque la mia mano*», e immediatamente il ministro afferrò la mano dell'uomo e uscì dalla vasca”.

Questo ci aiuta anche a fare un certo tipo di riflessione, cioè ad esempio quando noi vogliamo aiutare qualcuno, quando noi vogliamo spiegare qualcosa a qualcuno, se non usiamo il suo linguaggio l'altro non capisce. L'attenzione è cercare di vedere se l'altra persona effettivamente quando noi diciamo qualche cosa l'ha recepita e come l'ha recepita; per costruire insieme un percorso perché altrimenti rischiamo noi da una parte di fare tutto il possibile, cercare di dare, di comunicare e via dicendo, e dall'altra parte vediamo che non c'è un'accoglienza di tutto questo, non c'è una capacità di accogliere. Allora diciamo che l'altro non capisce o che è cattivo, e incominciamo a incolpare le altre persone, ma molto spesso è soltanto legato al fatto che si utilizzano linguaggi diversi e che ognuno è sensibile a un certo tipo di linguaggio e di parola, con gli impliciti che ogni parola ha. Perché il linguaggio ha anche tutta una serie di impliciti: usare un termine piuttosto che un altro non è influente perché dentro, dietro, ci sono proprio delle visioni delle cose, delle visioni del mondo.

La comunicazione è molto complessa, tenete conto che oggi noi stiamo parlando ancora di una comunicazione “vis à vis”, cioè faccia a faccia, oggi c'è anche tutta la complicazione di una **comunicazione multimediale** dove cambiano ancora molti elementi della comunicazione perché lì non c'è il *non verbale*. C'è il *registro emotivo* quindi qualche volta ancora di più ci possono essere dei fraintendimenti, cioè una parola collocata in un posto nella frase (non essendoci poi delle inflessioni, cioè la voce, il tono, il volume e via dicendo) può voler dire una cosa o un'altra, può essere fraintesa. Mi è capitato di leggere dei messaggi che i ragazzini mandano con SMS e seguire delle reazioni e trovarmi rileggerli e a dire: «Ma non è detto che sia così come tu la stai leggendo, da com'è scritta potrebbe anche voler dire quest'altra cosa oppure quest'altra ancora», quindi è ancora più complicato in realtà.

È comunque fondamentale, per quello che riguarda la comunicazione in famiglia, che un altro elemento essenziale è l'**ascolto** e ascoltare sicuramente è un'altra cosa data per scontata ma non facile. Oggi più che mai, perché l'ascolto richiede anche un tempo dedicato a questo e noi di tempo ne abbiamo sempre meno. Ma l'ascolto è fondamentale soprattutto in una relazione con i figli perché oltre al discorso di sentire quello che i ragazzi vogliono dire, vogliono raccontare, eccetera, c'è un altro tipo di implicito fondamentale che **ascoltare uno, significa dargli importanza,**

dargli valore; quindi se io non ascolto mio figlio il passaggio è implicito, io comunico: «Non sei importante» e questo ovviamente va a minare la propria autostima. Mentre quando io mi fermo per ascoltare, il messaggio che ti do è: «Tu per me sei importante». È chiaro che non siamo neanche dei santi, ecco, quindi non riusciamo ad avere sempre l'accoglienza, sempre. Però non credo che sia il “sempre” l'importante ma che sia che comunque quel *momento col tempo* c'è ogni tanto; ed è veramente “dedicato” ed è dedicato nel senso che sono lì per quello, per te, non mentre faccio qualche altra cosa: «Ti ascolto!», perché c'è differenza.

Nell'ascolto c'è un implicito fondamentale che è appunto: “*io voglio ascoltarti perché ti ritengo degno di ascolto e quindi ti ritengo pari, ti ritengo importante*”, quando noi parliamo con qualcuno e intanto l'altro si gira, guarda da un'altra parte, come ci sentiamo? Ci sentiamo male! Diciamo: «Ma non conto niente! Ha altro per la testa ma non me! Non sta pensando a me, dedicandosi a me», e quindi un passaggio veramente importante è l'**ascolto**. Guardate che lo richiedono i bambini della scuola materna che si lamentano del non ascolto, e sono così piccolini! Quindi è proprio un qualche cosa che è fondamentale nelle relazioni.

Ascoltare significa dare un tempo per l'ascolto, significa che io non devo dare un consiglio, non devo dire se è giusto o sbagliato, non devo intervenire. Devo lasciare all'altro il tempo di parlare ed io essere in una situazione di ascolto perché tante volte, soprattutto se si tratta di bambini o di ragazzini, noi non ascoltiamo, ascoltiamo un pezzetto e poi ci buttiamo a dare consigli, a dire: «Hai sbagliato!», «Hai fatto bene», «Ecco, dovevi fare così...», mentre non ascoltiamo a sufficienza. Perché un ascolto significa avere un contatto visivo, significa non parlare, significa cercare di capire che cosa l'altro sta dicendo e lo capisco facendo delle domande, facendo delle osservazioni, riassumendo quello che l'altro ha detto, chiedendo: «Ho capito bene? È così?».

Perché c'è anche questo: io tante volte do per scontato di aver capito, ma se ho capito lo posso solo sapere dall'altro e solo quando l'altro mi conferma che effettivamente quello che a me sembra è quello che lui ha detto. D'altra parte a scuola i professori da che cosa capiscono che gli allievi hanno ascoltato? Li fanno ripetere! Uno guarda se l'allievo ha preso appunti e se sa ripetere, ma soprattutto se sa ripetere; quindi se vogliamo dare la percezione all'altra persona che l'abbiamo ascoltata, ripetiamo quello che ha detto: «*Allora tu stai dicendo questo, è proprio così?*», e l'altro mi dirà: «Sì, è così», oppure mi dirà: «No, non è proprio così, perché io... », e correggerà quello che io ho sintetizzato quindi io calibrerò in modo adeguato su quello che l'altro mi ha detto.

Perché se noi andiamo immediatamente, invece, a giudicare (e la tendenza è questa!) e diamo subito un giudizio: «Hai fatto bene», «Hai fatto male», «E' giusto», «E' sbagliato», questo già chiude la possibilità di dialogo. Il giudizio mette subito sulle difensive: io mi sento giudicato e sto zitto, quindi non è molto utile se voglio instaurare un dialogo. La cosa più utile invece per aprire un dialogo è appunto sintetizzare e poi eventualmente fare delle domande per capire ulteriormente, ma prima di tutto per capire.

Volevo farvi puntualizzare qual è la differenza tra un ascolto e un non ascolto, leggo: “Amber, la mia bambina di dieci anni ama i cavalli più di qualsiasi cosa al mondo, recentemente suo nonno l'aveva invitata a partecipare a una giornata di guida del bestiame (siamo negli USA), lei era eccitatissima, pregustava il piacere non solo di quello che il nonno le aveva promesso ma anche dell'idea di stare tutto il giorno con lui, un grande appassionato di cavalli. La sera prima del giorno fatidico, quando tornai a casa dall'ufficio trovai Amber a letto con l'influenza, le chiesi come stava e lei mi guardò e disse: «*Sono tanto malata*», e si mise a piangere. Io dissi: «*Accidenti, devi stare proprio male*», e lei disse, tirando su col nasino,: «*Non è questo, è che non potrò andare alla guida del bestiame*», e ricominciò a piangere. Mi passarono per la mente tutte le cose che un papà dovrebbe dire in casi del genere: «*Non ti preoccupare, ci potrai andare un'altra volta. Faremo qualcos'altro, vedrai!*». Invece mi limitai a sedermi accanto a lei e a tenerle la mano in silenzio, pensavo a tutte le volte che anch'io ero rimasto amaramente deluso, così l'abbracciai condividendo il suo dolore. Bene, si aprirono le cataratte, Amber cominciò a singhiozzare, tremava tutta, io la tenni stretta, stretta per un paio di minuti poi passò, mi diede un bacio sulla guancia e mi disse:

«Grazie papà!», e fu tutto. Pensai di nuovo a tutte le belle cose che le avrei potuto dire, a tutti i consigli che avrei potuto darle ma Amber non ne aveva bisogno, aveva solo bisogno di qualcuno che le dicesse: «*E' giusto essere tristi e piangere quando sei delusa*».

“Luca è un bambino di nove anni, è una bella giornata estiva e si è messo d'accordo con i compagni del cortile per andare nel pomeriggio a giocare nel parco cittadino. Chiede il permesso alla mamma che lo accorda a patto che rientri alle cinque. Alle due Luca esce di casa pieno di aspettative per le ore che lo attendono; il gruppetto si ritrova, si mettono a giocare e poco alla volta si crea tra di loro un clima bellissimo quasi magico, Luca ne è completamente preso. È una giornata particolarmente calda e tutto questo movimento, questa gioiosa agitazione li fa sudare; Luca ad esempio per detergersi il sudore si passa le mani sporche sulla fronte e vi lascia il segno, ma sono così felici! Un gioco si sussegue all'altro in una sarabanda di stimoli ed emozioni, ad un certo momento Luca si ricorda della raccomandazione di tornare per le cinque, guarda l'orologio, mancano pochi minuti, preso com'era dal divertimento non si è reso conto del trascorrere veloce del tempo.

Luca è un bambino giudizioso, e per quanto a malincuore saluta gli amici per tornare a casa. Nel suo cuore porta ancora la gioia dei giochi, il suo viso lascia trasparire tutta la sua contentezza, lo si vede correre per la strada per non arrivare in ritardo, la maglietta fuori dai pantaloni, le ginocchia sporche di erba, i capelli spettinati. Finalmente arriva al portone di casa suona, sale di corsa le scale, nei suoi occhi c'è tutta la luminosità che può esserci nello sguardo di un bambino felice. Entra in casa, con un balzo è di fronte alla madre la quale senza neanche dargli il tempo di salutarla, guardandolo con di disapprovazione esclama: «*Guarda in che stato ti sei ridotto!*». Il cuore di Luca si gela!

Avrebbe voluto raccontare a mamma le sue avventure, prolungare la sua gioia condividendola con lei, ma mamma non è contenta, pazienza! La madre di Luca non vede lo sguardo del figlio, non si accorge nemmeno di cosa c'è nel suo cuore, è cieca ai suoi sentimenti e alle sue emozioni; l'unica cosa che coglie è la prospettiva di un bucato in più. Non ha saputo ascoltare suo figlio, dare importanza a lui e al modo in cui lui sa vivendo questo momento. Ascoltare Luca non significa non fargli notare che pur nel divertimento si può avere un po' più di attenzione per l'ordine, per gli abiti e per la pulizia, significa fare ciò quando si è avuto prima cura di accogliere e valorizzare le sue emozioni”.

Non facciamoci prendere dal panico, perché genitori perfetti non ce ne sono sulla faccia della Terra; ci siamo anche noi dall'altra parte, con le nostre fatiche, con le nostre stanchezze eccetera, però è anche vero che abbiamo anche momenti per “**riprendere**” le cose. Cioè, se ieri l'ho sgridato, e mi accorgo che forse ho esagerato un po', oggi posso riprendere il discorso, fare delle correzioni.

I ragazzi, i figli, non sono severi, sono accoglienti. Se noi magari diciamo: «*Ieri ho esagerato un po'*» oppure: «*Non ho fatto attenzione a questo, però adesso che ci penso c'era anche quest'altra cosa*», c'è lo spazio per costruire gradatamente anche se sul momento noi reagiamo come reagiamo, come siamo abituati a reagire. Importante è avere dei campanellini cioè delle possibilità, sapere che le possibilità ci sono e quando magari io ripenso alle cose, sapere che posso anche correggere. E questo non significa perdere di potere, non significa che se io dico: «*Ieri ho esagerato*» sto togliendo valore a me. Non è così, il valore è su altre cose! Anzi, insegnerò a mio figlio anche questo cioè che ci si può correggere, che si può comunque riprendere una discussione, che ci si può confrontare su certe cose, insegnerò un dialogo; che sono tutte cose importanti anche come insegnamenti.

Occorre, quando siamo nella fase dell'ascolto, ***avere un interesse reale, voler ascoltare***; piuttosto creiamo il momento. Cioè se io adesso sono stanco, eccetera, non lo faccio. Però poi creo un momento in cui se sono rilassata, se sono tranquilla, mi propongo proprio con intenzione di ascolto e mi concentro sull'altra persona.

Una delle fregature e delle difficoltà dell'ascolto è *che il pensiero è più veloce della parola* per cui io parlo, ma la vostra mente procede molto più velocemente del mio parlare quindi mentre io parlo voi potete già fare dieci pensieri differenti e pensate a quello che volete fare dopo, a quello

che io sto dicendo se va bene o non va bene, se coincide con quello che avevate in mente oppure no, alle esperienze di questo tipo che magari voi avete avuto. Cioè sono tutti piani in cui il nostro cervello ci porta immediatamente, perché è molto rapido. Però nel momento in cui noi ci spostiamo su di noi, non stiamo più ascoltando completamente l'altro; dovremmo riuscire un po' a sospendere questo pensiero interiore per ascoltare davvero l'altra persona, cosa non facile.

L'altra cosa che scatta immediatamente è **il giudizio**: «Ma cosa dice questa qua?», quindi scatta immediatamente una forma di giudizio e anche qui il giudizio in qualche modo condiziona anche tutto quello che viene dopo. Non giudicare è quasi impossibile ma quello che dovremmo fare è mettere il giudizio in una forma ipotetica, cioè dire: «*Forse...*», «*È possibile che...*», nella nostra mente e darci tempo per dire: «*Forse è così, è possibile che si così, ma mi do il tempo per vedere alla fine*», cioè quando il discorso è finito, quando l'altro ha detto tutto quello che aveva da dire, allora magari poi potrò fare una valutazione, un giudizio; ma non nell'immediato! Nell'immediato faccio delle ipotesi intanto cerco il più possibile di essere concentrato sull'altra persona.

In **atteggiamento di parità**, di parità che anche questo non è facile quando abbiamo di fronte un ragazzino. «In parità» vuol dire che quello che l'altro ha da dire è degno di essere ascoltato, va riconosciuto come importante, comunque; e questo non è facile anche ed è quello che accade per esempio quando noi abbiamo un conflitto e cerchiamo di mediare su un conflitto. Qualche volta ho insegnato anche ai ragazzi o ai genitori delle modalità di negoziazione, anzi di mediazione, perché la negoziazione è ancora un'altra cosa. Quella che chiamiamo mediazione è la costruzione insieme di una possibilità diversa dalle due di partenza.

Tante volte i genitori e i ragazzi non vogliono fare delle mediazioni perché pensano di **perdere potere** e quindi diventa più importante vincere che arrivare alla soluzione del problema. Una volta ho chiesto a dei ragazzi di 18 - 19 anni: «Ma voi avete già provato a fare delle mediazioni?» - «Ah, sì, sì» - «E quando? Con chi?» - «Eh, con i nostri amici» - «E con i genitori mai?», mi hanno risposto: «*Ma lei è matta! Vuole che perdiamo tutto quello che abbiamo guadagnato?*», questo per spiegare e riallacciarsi all'adolescente e al gioco di potere: «Vuole che perdiamo tutto quello che abbiamo guadagnato finora?».

E qualche volta invece è il genitore che vuole che il figlio obbedisca così come vuole lui. Vuole vincere in quella situazione e non gli importa in realtà di affrontare e di costruire davvero qualche cosa, l'importante è vincere. Ma noi sappiamo che quando uno vince c'è uno che perde, e quando c'è uno che perde c'è uno che premedita la vendetta; quindi a livello relazionale poi le cose non è che funzionino tanto bene. Possono funzionare nell'immediato perché c'è la risposta immediata: «Ottengo subito quello che voglio», ma poi nel lungo periodo le cose non funzionano più. Effettivamente qualche volta ascoltare, parlarsi, cercare di costruire insieme e accettare che non è in gioco «*perdere*» o «*vincere*», in gioco è veramente «**trovare la soluzione**».

Quando poi una persona ci parla, a volte, abbiamo la sensazione di non aver capito, **non siamo sicuri di aver capito** e non chiediamo; questo è un altro tipo di errore che possiamo fare, se uno ci sa parlando e noi stiamo ascoltando, e se non capiamo....! È quello che diciamo a scuola, il Professore dice: «Alzate la mano se non capite e **chiedete**», questo dovrebbe avvenire sempre! Se non ci è chiaro il concetto espresso da una persona, non ci è chiaro che cosa per noi può voler dire e può significare, è importante che noi poniamo delle domande perché dobbiamo davvero capire l'altro, dedicare anche un po' di tempo in questo senso.

Provare a **mettersi dal punto di vista dell'altro** è sempre utile. Fermarsi un attimo e provare a spostarsi di posto perché poi vedremo che ogni posto ha la sua angolatura, la sua ragione, e tutte sono buone le ragioni quando sono viste da un certo punto di vista. Un'altra cosa è considerare per esempio meno il bisogno dell'altro; facciamo il classico esempio un figlio che vuole arrivare a casa alle tre di mattino e noi vogliamo che rientri prima, che rientri all'una. E lui incomincia a dirci: «Ma come? Ma i miei amici..., ma io..., no..., ma tutti... », e come facciamo allora? In quel momento noi abbiamo da una parte quello che dice lui, dall'altra il nostro bisogno di stare tranquilli, di poter

andare a letto a un'ora decente perché l'indomani andiamo a lavorare e comunque vogliamo stare tranquilli.

Noi in quella situazione diamo più valore al nostro bisogno, cioè ci sembra che abbia più dignità il nostro bisogno rispetto al bisogno del ragazzo che è di stare con gli amici. Invece non è così! Sono due bisogni tutti e due con pari dignità.

Domanda: *il mio bisogno quando ero ragazzina era considerato zero, invece quello dei miei genitori era altissimo! Per cui lo stacco mentale era grosso; adesso non è così. Io non avevo la possibilità di dialogare, io non avevo tutti i diritti: io vengo da un'educazione in cui il mio bisogno era non considerato.*

Risposta: è molto interessante che lei lo dica e lo sappia, perché sa come questo la pone. Vorrei essere chiara da questo punto di vista perché non vuol dire che per forza io devo permettere a mio figlio di tornare a casa alle tre di mattina; è che io devo considerare il suo punto di vista altrettanto importante: quel suo bisogno di continuare a stare con gli amici perché a quell'età lì è un bisogno fondamentale, allora il bisogno è mettere insieme i nostri due bisogni!

Come possiamo costruire una situazione che tenga conto del tuo bisogno e del mio bisogno? Perché entrambi sono importanti, ma come io devo tener conto del tuo bisogno, tu devi tener conto del mio, e quindi insieme dobbiamo andare a costruire una possibilità, una soluzione che contenga tutti e due i bisogni, che sarà una cosa diversa, quindi non vinco io: «Non ti faccio arrivare all'una ma "alle due"» è quella che normalmente viene detta *negoziazione*, cioè una via di mezzo; e noi tante volte la facciamo questo, troviamo delle vie di mezzo.

La *mediazione* è ancora un'altra cosa perché è *costruire insieme delle possibilità*. Allora: «Qual è il mio bisogno? Dormire tranquillo! Vediamo insieme, il tuo qual è?» - «È stare con gli amici!» - «Cerchiamo insieme delle possibili strategie, possibili situazioni che rispondono a queste due cose, per esempio una può essere...». Noi confrontiamo, poi la proposta può venire da uno o dall'altro. Può essere anche mio figlio che dice: «Se mi lasci stare fino alle tre (io ho anche, sotto, la tavernetta, piuttosto che la soffitta) stiamo nella tavernetta fino alle tre», allora ho dovuto dire: «Sì, così io sono più tranquilla di averti qui! E riposo meglio».

Questa è una possibilità, oppure trovarne altre, ce ne possono essere infinite, non so: «Mi telefoni a una certa ora», i genitori poi ne hanno trovati insieme ai figli di aggiustamenti! Però è così, ed è diverso dalla negoziazione che è "troviamo una via di mezzo". Perché nella mediazione costruiamo insieme una terza possibilità che è data da tutti e due, da quello che io e te possiamo vedere insieme.

Per trasportare il discorso su marito e moglie, non è come dire: «Andiamo in vacanza in montagna o andiamo al mare?» è: «Andiamo al lago, magari», perché ha entrambe le caratteristiche, ha l'acqua però permette anche di fare una camminata attorno. La negoziazione sarebbe: «Andiamo un anno in montagna e un anno al mare», quindi invece la mediazione è: «Andiamo al lago, troviamo una terza possibilità che non è quella che volevo io, non è quella che volevi tu, ma è qualche cosa che entrambi possiamo accettare e che scegliamo insieme». Il punto focale è: "scegliamo insieme, costruiamo insieme" e questa modalità a livello relazionale è molto più efficace perché si esce con la percezione di aver fatto qualcosa insieme, di aver costruito qualche cosa insieme, e quindi la relazione ne trova giovamento, è rinsaldata.

Domanda: *per i miei nipoti. L'orario che viene chiesto è fino alle tre, alle cinque del mattino. Penso che non sia salutare, poi sono distrutti il giorno dopo. Occorre anche responsabilità; penso non sia un bene. Insomma si può trovare un tempo per trovarsi con gli amici senza arrivare così tardi. E non si trovano solo fra ragazzi, eh!*

Risposta: io le dico qual è l'inghippo. L'inghippo qua non è solo stare con gli amici, è crearsi uno spazio psicofisico dove gli adulti non ci sono. Poi gli adulti a una certa ora ovviamente, dato che lavorano, crollano e quindi non ce la fanno, per cui in giro per locali ci sono solo più i ragazzi.

Io vi farei un'altra domanda: «Come mai non ci sono spazi dove i ragazzi possono stare? Degli spazi sicuri, degli spazi a qualsiasi ora del giorno e anche della notte dove però i ragazzi possono stare effettivamente insieme e fare delle cose?». Quegli spazi là rispondono a dei bisogni del giovane che se li cerca, se li ritaglia dove riesce; ma d'altra parte ritengo che ci siano degli adulti che non tengono conto di questi bisogni invece.

Domanda: *sulla discoteca che apre a mezzanotte.*

Risposta: il bisogno della mezzanotte è proprio per creare uno spazio loro, tutto loro, per stare insieme tutto loro, e quindi è come creare un altro mondo, vivere un altro mondo. Il mondo della notte è diverso, però io credo che dall'altra parte dobbiamo chiederci: «Ma noi in che modo teniamo conto dei bisogni dei giovani? Quanto rispondiamo?»

Domanda: *la paura dei genitori è che i figli sono soli di notte, in giro; magari prendono la macchina.... Non si sa chi incontrano in questi locali perché non sempre sono solo giovani che vogliono stare insieme ai giovani e divertirsi, c'è anche altro, c'è tutto un mondo di notte che agisce mentre noi non siamo tranquilli. Questo mondo ci fa paura, c'è pericolo, c'è droga, c'è prostituzione, c'è....*

Risposta: c'è anche tutto il mondo della trasgressione, della droga, c'è indubbiamente! Per cui in quelle situazioni diventano normali delle cose che normali non sono. Per cui cambiano i parametri, per cui *tutti fanno quello* e ti sembra che diventi normale un certo tipo di comportamento. Questo aspetto di rischio sicuramente c'è!

Il discorso non è soltanto dire: «Torna alle due o alle tre, ché evitiamo questo tipo di situazione o di rischio», bisogna vedere se la persona è stata un po' costruita in un certo modo, solida. Si può veramente, nel senso che mi capita di seguire una ragazzina che ha avuto dei problemi e che però viene da una famiglia solida, con dei buoni principi, con dei genitori presenti, che anche di fronte ad una difficoltà hanno reagito ma hanno reagito costruttivamente; anche spaventandosi un po' ovviamente, ma anche cercando subito delle alternative, aiutando, e via dicendo.

E devo dire che le situazioni si sono risolte velocemente e che si sentiva proprio che, anche se questa ragazzina aveva fatto uso di stupefacenti e anche si era messa un po' nei casinò in questi locali, dentro ha una base solida e così come ci è entrata ci è uscita quando le sono state date delle possibilità, delle alternative, delle strategie.

Mentre altre ragazze che non avevano questi valori familiari, educativi, di principi, e soprattutto magari sono abbandonate, con genitori che non sono presenti, con genitori che tutto sommato non si curano, non si interessano, non si accorgono neanche.

Domanda: *a volte è già fragile la coppia, con tutte queste coppie che si dividono, e poi i ragazzi devono stare un po' con un genitore poi con l'altro; in questo contesto il bambino che diventa ragazzo e poi adolescente, cresce su quali basi? È difficile che si siano create delle basi solide...*

Risposta: più che altro credo che non ci sia **la cura**. Credo non ci sia la cura! Io vedo che ci sono genitori separati, genitori che hanno dei problemi, genitori che hanno delle difficoltà ma che curano i figli e ci sono degli altri che non si prendono cura dei figli nel senso di quello che abbiamo detto: non li ascoltano, non li osservano! Perché sono presi da 350 altre cose che vanno dal lavoro perché vogliono più soldi e devono guadagnare di più; nuovi compagni ed allora bisogna trovarli e bisogna ricostruire tutta la relazione, eccetera. E a volte in questi casi i figli sono un po' da impaccio quindi

vengono un po' lasciati da parte perché (magari anche in buona fede) si valuta che ce la facciano, che sono già grandi, che tanto se ne occupano i nonni o chi per loro e quindi lasciano e li trascurano. È una trascuratezza, una mancanza di attenzione, che poi è mancanza un po' di amore, di dedizione.

Domanda : *c'è un po' di egoismo da parte del padre e della madre nei confronti dei figli?*

Risposta: sì, è un po' essere centrati su di sé, sui propri problemi o sulle proprie necessità, sui propri bisogni, sui propri desideri e dire: «Va beh tanto ci sono gli altri, c'è la scuola soprattutto..., intanto ci pensano un po' gli altri e i figli “tanto crescono”», ma non è così.

Domanda: *Crescono con tanti problemi e mancanza di affetto, tantissimo!*

Risposta: e si sentono proprio soli. E allora lì la droga si sostituisce, riempie questi buchi, queste carenze, e allora lì è difficile anche quando emerge. Io ho proprio visto questa ragazzina che mi diceva: «Ma la mia amica, lei non ha i miei genitori! Mi fa pena perché lei è da sola. I miei quando hanno visto che ero in difficoltà si sono attivati e mi hanno aiutato; la mia amica non ha nessuno, è da sola, i suoi non se ne accorgono neanche! I miei genitori se ne sono accorti di quello che mi stava capitando e lei sono anni che spaccia, fa, e neanche nessuno se ne accorge», quindi vuol dire che neanche la vedono.

Interlocutrice: *ho portato con me in viaggio mio figlio di 14 anni ad Amsterdam. Siccome nella sua classe c'è già un ripetente che fuma, eccetera, invece di dirgli sempre “no” su tutto ho pensato di portarlo a vedere come esce la gente da questi locali: sono usciti due ragazzi in uno stato pietoso, uno è caduto e lo hanno portato via con l'ambulanza.*

Poi si poneva il problema della discoteca e ho detto: «Andiamo insieme a vedere, così vediamo anche quell'ambiente lì». Tutti bevevano in continuazione birra e abbiamo detto: «Proviamo anche noi birra» per fortuna non gli è piaciuta. Non è che volessi ridiventare ragazzina anch'io ma a quel punto lì ho detto: «Andiamo insieme a vedere una discoteca così quando i tuoi amici tra un anno o due ti dicono “andiamo lì”, almeno tu hai visto». In quel momento forse ho perso il classico ruolo di mamma; l'ho visto un po' destabilizzato a vedere che non gli negavo queste cose ma gliele facevo conoscere.

Risposta: sicuramente è stato un intervento molto forte, molto efficace, perché se lei gli avesse detto: «No, no, sai poi quelli escono in quello stato... », sarebbe stato molto meno efficace. Perché quando noi facciamo qualcosa di inatteso che esce fuori dagli schemi e non è sempre la solita ripetizione della solita pappardella, che sentita una volta poi uno no ci fa neanche più caso, qualcosa rimane! Sicuramente suo figlio se la ricorderà per sempre questa esperienza, magari quando ci andrà con gli amici, perché l'altro aspetto per gli adolescenti è la **responsabilizzazione**.

C'è un esempio, non lo leggo tutto ma ve lo racconto. Dei genitori che litigavano con i figli sulla gestione della TV, quante ore passare a guardare la TV o meno; avevano quattro figli, due figli grandi e due più piccolini ; prima avevano provato queste discussioni. Hanno fatto questo: hanno preso degli articoli, delle cose scritte sull'influenza nociva dello stare troppo davanti al televisore a guardare e glie li hanno dati: «Date voi un'occhiata perché vorremmo che foste voi a decidere per quanto tempo i piccoli devono guardare la televisione». Loro hanno guardato e hanno messo una regola molto più rigida di quella che avrebbero messo i genitori, sia per sé sia per i piccoli!

Perché lì con un atto di fiducia e di responsabilizzazione rispetto ad altri, loro si sono sentiti in dovere di prestare effettivamente attenzione. Magari un intervento: «Devi stare solo due ore, devi fare attenzione perché fa male», non sarebbe servito a niente.

Qualche volta effettivamente se noi riusciamo ad uscire un pochettino dai soliti schemi abituali e fare degli interventi differenti, sicuramente questi sono più efficaci e vengono anche ricordati.

Come sempre, è proprio la mente che funziona così: *se noi abbiamo uno stimolo e si ripete sempre uguale dopo un po' non lo sentiamo più*, se invece cambiamo il tipo di stimolo, ricominciamo a sentirlo praticamente. Quindi sono meccanismi che funzionano meglio.

Bene, se verrò una prossima volta mi piacerebbe parlarvi proprio delle famiglie, delle separazioni e delle famiglie ricomposte che sono un argomento importante. Ora vi lascio con questa lettura:

Quello che ci siamo sentiti dire da bambini

«Stai fermo!»	«Muoviti!»	«Fai piano!»	«Sbrigati!»
«Non toccare!»	«Stai attento!»	«Mangia tutto!»	«Lavati i denti!»
«Non ti sporcare!»	«Ti sei sporcato!»	«Stai zitto!»	«Parla, ti ho detto!»
«Chiedi scusa!»	«Saluta!»	«Vieni qui!»	«Non starmi sempre intorno!»
«Non disturbare!»	«Non correre!»	«Non sudare!»	«Attento che cadi!»
«Ti avevo detto che cadevi!»		«Peggio per te!»	«Non stai mai attento!»
«Non sei capace!»	«Lo faccio io!»	«Ho da fare!»	«Sei troppo piccolo!»
«Vai a letto!»	«Alzati!»	«Farai tardi!»	«Ormai sei grande!»
«Copriti!»	«Non stare al sole!»	«Stai un po' al sole!»	
«Gioca un po' per conto tuo!»		«Non si parla con la bocca piena!».	

Quello che avremmo voluto sentirci dire da bambini

«Ti amo»	«Sei bello»	«Sei tenero!»	«Sono felice di averti»
«Parliamo un po' di te»		«Troviamo un po' di tempo per noi»	
«Come ti senti?»	«Sei triste?»	«Hai paura?»	«Sei felice?»
«Raccontami»	«Perché non hai voglia?»		«Che cosa hai provato?»
«Sei contento?»	«Mi piace quando ridi»		«Puoi piangere se vuoi»
«Ti ascolto»	«Che cosa ti ha fatto arrabbiare?»		«Cosa ti fa soffrire?»
«Ho fiducia in te»	«Puoi dire quello che vuoi»		«Dimmi se ho sbagliato»
«Cosa ne pensi?»	«Mi piace stare con te»		«Ho voglia di parlarti»
«Ho voglia di ascoltarti»	«Mi piaci»	«Mi piaci come sei»	«E' bello stare insieme»

e un papà mi ha detto: **«E' quello che vorremmo sentirci dire ancora oggi»**.
Grazie dell'attenzione.

Grazie.