

Comunicare in famiglia: *mission impossible?*

INCONTRO CON I GENITORI
A CURA DI ALBERTO COSTA



Le nuove generazioni ...

- ▶ *“La gioventù di oggi è corrotta nell’anima, è malvagia, empia, infingarda. Non potrà mai essere ciò che era la gioventù di una volta e non potrà mai conservare la nostra cultura”*
- ▶ Tavoletta di argilla babilonese risalente al 1000 a.C.

Genitori -figli

- ▶ Sentirsi invisibili
- ▶ Le aspettative sono differenti
- ▶ I figli si sentono soffocati; le esigenze cambiano, cercano nuovi spazi
- ▶ Il valore dipende da quello che puoi dare non da quello che sei
- ▶ Non si apprezza ciò che c'è di buono

Parlare o comunicare?

- ▶ Spesso parliamo ma non comunichiamo
- ▶ Non comunichiamo se non ci preoccupiamo minimamente di colui che ascolta
- ▶ Tanto più i rapporti sono stretti tanto più è difficile comunicare, gestire le emozioni
- ▶ Rapporti fra generazioni: trasmissione di valori e conflitti

Fromm - Avere o essere?

6

▶ Avere

- ▶ Ognuno si identifica con la propria opinione e si cercano argomenti per difenderla
- ▶ Perderla equivarrebbe ad un impoverimento
- ▶ Non si è disposti a mutarla

▶ Essere

- ▶ Si pone attenzione all'altro
- ▶ Non si tratta di difendere ma di costruire
- ▶ La conversazione diviene un dialogo

Tutti
i grandi
sono stati
bambini
una volta.

Ma pochi
di essi
se ne
ricordano



Incontro con i genitori
a cura di Domenico Nardella

LITIGARE FA BENE

LA GESTIONE DEI CONFLITTI IN FAMIGLIA

VIVIAMO IN UNA SOCIETA' IPERVELOCE E PRESTAZIONALE DOVE ESSERE GENITORI E' DIFFICILE..., MA ESSERE FIGLI, STUDENTI, ADOLESCENTI E' ANCORA PIU' DIFFICILE.

NELL'ADOLESCENZA NON C'E' SOLO IL TRAVAGLIO DEI GENITORI..., ANCHE L'ADOLESCENTE PORTA IN GREMBO SE STESSO!

IL MONITO BIBLICO "PARTORIRAI CON DOLORE" VALE ANCHE E SOPRATTUTTO PER LUI

PERCHE' NON MI ASCOLTI ?

IL RUMORE DEL DOLORE...

...DOLORE..., ...LUTTO..., ...NORMALE..., ...CONFLITTO..., ...

NOSTALGIA/GRATITUDINE **VS** NOSTALGIA/SPERANZA
CUSTODI DELLA MEMORIA **VS** CUSTODI DELLA SPERANZA

...CIO' CHE ACCOMUNA GLI
ADOLESCENTI SMARRITI E LI RENDE
FRATELLI NEL DOLORE SONO IL
PENSARE DI **NON AVERE VALORE** E
DI NON ESSERE DEGNI DI **AMORE...**

PRIMA DI PRENDERCI CURA DEI NOSTRI FIGLI, DOBBIAMO CURARE LA NOSTRA RELAZIONE DI COPPIA

Ogni **INCONTRO** vero nasce
dall' **ASCOLTO** ! ...dal Sapersi Ascoltare !!!

ASCOLTARE è la prima cosa che
TUTTI dovremmo fare...

...E L'UNICO MODELLO DI ASCOLTO VERO
È QUELLO **DELL'AMORE TRINITARIO.**

(KENOTICO)...

*“Le persone che non sanno ascoltare
difficilmente vengono ascoltate”*

(Carl Rogers)

Ascoltare è difficile...

- > Tutti cerchiamo pretesti per parlare (di solito di noi stessi) **AUTOBIOGRAFIA, ...ai miei tempi...**
- > E' difficile trovare qualcuno disposto ad ascoltare.
- > Si evita di ascoltare con la giustificazione plausibile che non si ha tempo... mentre in realtà il vero motivo è la **paura dell'intimità**, di quella vicinanza relazionale che a volte può spaventare.

EVITA DI EVITARE

18

SE DA PICCOLI NON SI E' RIUSCITI A LITIGARE BENE SI AVRA' UN **DEFICIT DA CARENZA CONFLITTUALE**, CON **GRAVI LIMITAZIONI** SUL PIANO RELAZIONALE E COGNITIVO...

I BAMBINI HANNO DIRITTO DI LITIGARE, E AD AVERE AFFIANCO GENITORI CHE POSSANO AIUTARLI A IMPARARE DALLE LORO INTERAZIONI SOCIALI...

SARA' QUESTO CHE LI AIUTERA' A COSTRUIRE UNA SOCIETA' MENO VIOLENTA! <<<

IL CONFLITTO PUO' DEFINIRSI NON SOLO
COME **SINTOMO DI DISAGIO** MA ANCHE
COME **OCCASIONE** PER STABILIRE LA
SEPARAZIONE NECESSARIA E DELINEARE
UNA OPPORTUNA DISTANZA RECIPROCA.

...SI TRATTA DI UNA FATICA NECESSARIA ALLA
COSTRUZIONE DI PERSONALITA' SANE E SERENE...

...CHI LITIGA **NON** E' CATTIVO !!!



DISTINZIONE CONFLITTO / VIOLENZA - GUERRA

· CONFLITTO

- contrasto, divergenza, danno reversibile, resistenza critica
- si puo' affrontare il conflitto senza interrompere il rapporto
- ANZI, c'è il desiderio o intenzione di proseguire il rapporto

VIOLENZA

- danno intenzionale irreversibile
- l'intenzione è di risolvere il problema eliminando l'aggressore
- ...e comunque **elimino la relazione**

Alcune frasi DA EVITARE che nell'infanzia restano nella memoria come offese indelebili e devastanti:

«Calmati», «Stai zitto»

«Vuoi sempre fare di testa tua»

«Ascolta e basta»

«Con te non si può parlare»

«Adesso non ho tempo»

...Non capisci niente...

«**Negoziare** significa essere in attività.
Viene dal latino: **negazione dell'ozio**.
Ossia il rifiuto di lasciare al caso
la **felicità** della nostra vita».

Ascoltare



24

E' invece è un atto volontario che implica il desiderio di **prestare attenzione** alla conversazione **per com-prendere** ciò che l'altro (partner, figlio...) sta cercando di esprimere a me.

Il colloquio maieutico

- Forma di gestione dei conflitti **basata sulle domande** piuttosto che sulle risposte
- Domande che servono a chi riceve più che a chi le fa

IL CONFLITTO HA BISOGNO DI TEMPO !!!

Una errata interpretazione del conflitto:

- Si sprecano risorse preziose per eludere i conflitti della vita come fossero qualcosa che non ci appartiene.
- cerchiamo di sfuggire ciò che invece è necessario.
“ Non voglio litigare, litigare non serve a nulla “
- La convinzione di base è che il conflitto sia equiparabile al dolore, alla sofferenza, o piuttosto all'ingiustizia, al sopruso, alla prepotenza

...Ascolto e Sostenibilità personale al conflitto

- Un buon clima familiare e relazionale consente il conflitto, diversamente vi è un conformismo piatto
- Finché c'è conflitto c'è speranza...
- Accogliere la crisi come occasione di crescita

Serve una alfabetizzazione emozionale e relazionale «so-stare nel conflitto» ...evitando:

- Eccesso di permalosità
- Eccesso di individualismo
- Eccesso di conflitto
- Carenza di pensiero critico
- Carenza di autostima
- Carenza di educazione affettiva, relazionale ed emotiva

Si parla di gestione e non di soluzione di conflitti

- Perché è un processo continuo,
- non finalistico,

...che colloca questa esperienza in un'area di
continua trasformazione

VITTIMA O BENEFICIARIO ?

LA LAMENTAZIONE E IL VITTIMISMO
BLOCCANO L'EVOLUZIONE E LA
RISOLUZIONE COSTRUTTIVA DEL
CONFLITTO E NON FANNO CRESCERE
NESSUNO

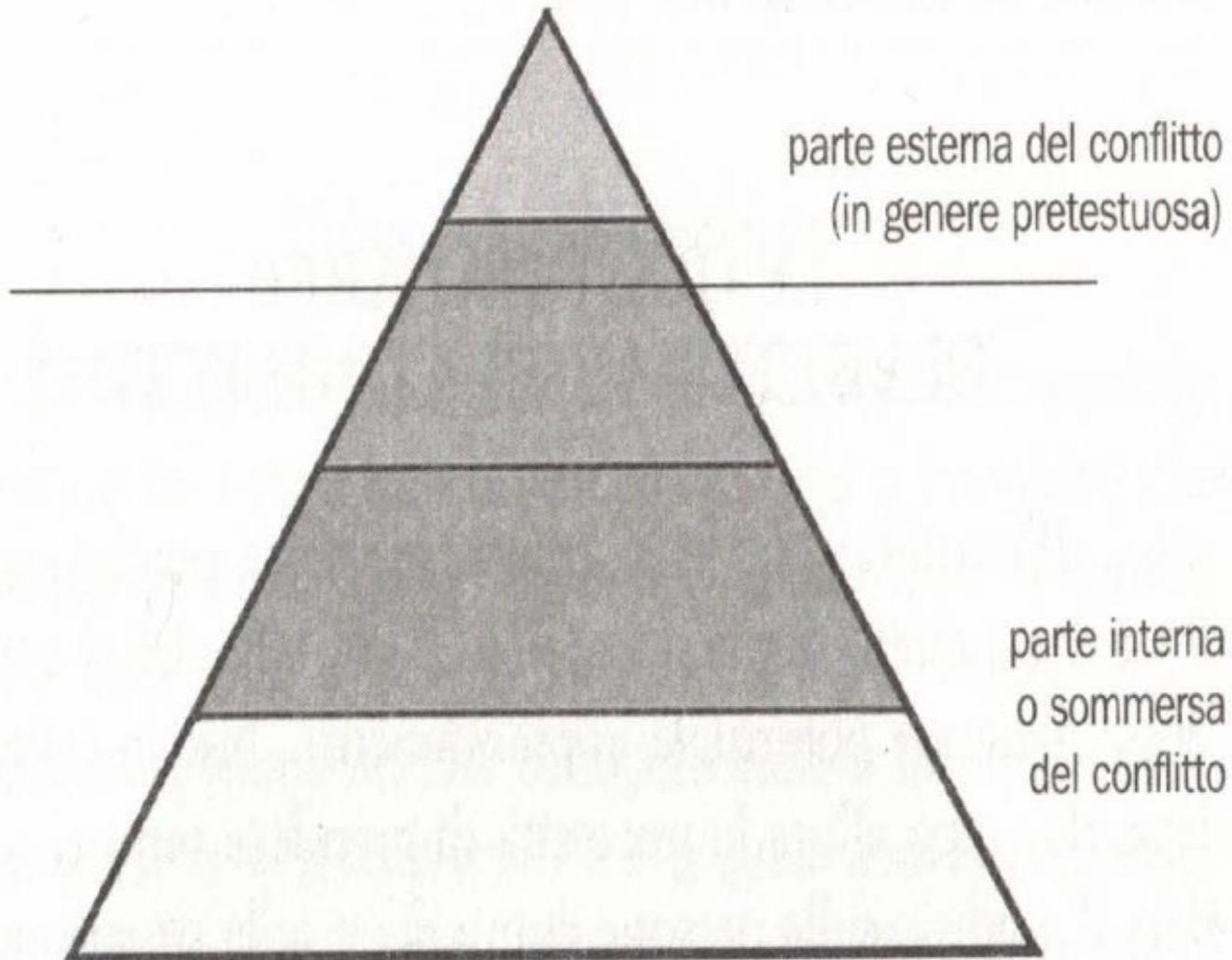
*“...STO FACENDO ESATTAMENTE COME MIA MADRE... MI
ODIO...”*

IL CONFLITTO VALE LA PENA

- Processo di individuazione e differenziazione
- Autoregolazione / distanza
- Imparare a conoscersi
- Crescere nelle competenze antinarcisistiche
- Svelare la realtà
- **PERDONARSI...**

L'ICEBERG DEL CONFLITTO

32



**IL GENITORE PERFETTO NON SOLO NON E'
AUSPICABILE PER I FIGLI, MA PUO' ESSERE
addirittura PERICOLOSO, ALMENO SUL
PIANO PSICOLOGICO...**

PER FAR CRESCERE I PROPRI FIGLI E' NECESSARIO
CHE I GENITORI PARLINO TRA LORO DI EDUCAZIONE

**NEL CONFLITTO L'ALTRO MI OBBLIGA A
CONSIDERARLO, MI SOLLECITA A
CONSIDERARE UN PUNTO DI VISTA NON MIO
AMPLIA IL MIO CAMPO DI COMPrensIONE
GENERAZIONALE DEL MONDO**

IL CONFLITTO HA BISOGNO DI **TEMPO** !!!

...e ogni giusto passo significa anche
STABILITA'

TRE PASSI INDIETRO....e TRE PASSI AVANTI

36

1) NON DARE NULLA PER SCONTATO

2)EVITARE I COMANDI, puntare su motivazione e fiducia

3)NON ATTACCARE il ragazzo/a. Tenere distinto lui/lei dal problema

1) RIMANERE CENTRATI SUL PROBLEMA

2) FARE PROPOSTRE INTEGRATIVE, ALTERNATIVE

3) SOLLECITARE AL CAMBIAMENTO

PASSAGGI OPERATIVI NELLA GESTIONE DEI CONFLITTI IN FAMIGLIA:

- SCEGLIERE IL MOMENTO E IL LUOGO ADATTO PER POTER AFFRONTARE LA QUESTIONE
- CIRCOSCRIVERE E DEFINIRE PUNTUALMENTE L'OGGETTO DEL CONFLITTO
- PROVARE A DESCRIVERE LA PROPRIA VERSIONE DEL PROBLEMA
- FARE UNA O PIU' PROPOSTE ALTERNATIVE, INTEGRATIVE, ...
- EVIDENZIARE I VANTAGGI CHE SI POSSONO OTTENERE

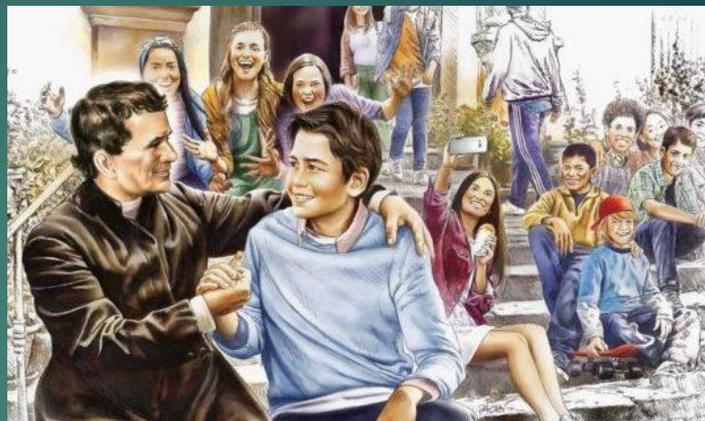
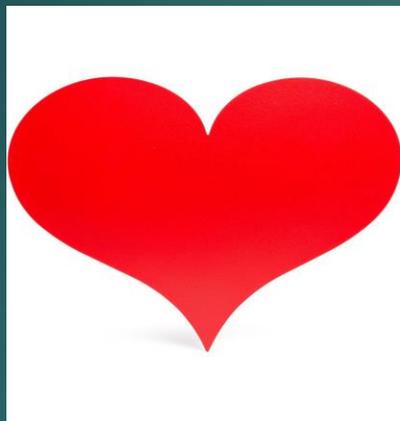
Non parlare possibilmente sull'onda delle EMOZIONI, della RABBIA... dobbiamo utilizzare le emozioni che ci attraversano, riconoscendole e comunicandole (forse), ma non parlare ATTRAVERSO LE EMOZIONI...

LA MENTE NON E' LOGICA, E' PSICOLOGICA

---GENERALIZZAZIONE---CANCELLAZIONE---DEFORMAZIONE---

*“ I figli dimenticano ciò che abbiamo detto, e dimenticano quello che abbiamo fatto, **ma non dimenticheranno mai come li abbiamo fatti sentire**”*

L'EDUCAZIONE E' QUESTIONE DI CUORE



RAGIONE - RELIGIONE - "AMOREVOLEZZA"...

COSA CI CHIEDONO I NOSTRI FIGLI ?

UN CLIMA FAMILIARE PREDISPONENTE
ALL'ASCOLTO E ALLA COMUNICAZIONE
E' UNA **BENEDIZIONE**.....

diversamente...

UN CLIMA FAMILIARE DOVE NON VIGE
L'ASCOLTO AMOREVOLE E UNA
COMUNICAZIONE POSITIVA PUO' ESSRE
UNA **MALEDIZIONE**.....

La mappa non è il territorio

...è FONDAMENTALE avere la consapevolezza su come i vari membri di una famiglia si percepiscono reciprocamente.

Quello che noi crediamo non corrisponde perfettamente a ciò che essi sono veramente...



- > La **mappa non è il territorio** è uno dei principi della comunicazione generazionale
- > L'essere umano, infatti, non agisce direttamente nella realtà, ma in un **proprio modello.** (MARE)



In pratica la **rappresentazione interna** che noi ci facciamo della realtà **non è l'esatta riproduzione dell'evento** ma è soltanto **un'interpretazione filtrata** attraverso specifiche **credenze**, atteggiamenti, **valori personali** e, in modo particolare, attraverso i nostri **apparati sensoriali** del nostro sistema nervoso e le nostre **esperienze soggettive**.





L'obiettivo più importante che possiamo trasmettere ai nostri figli è quello di **imparare a volersi bene**, a prescindere dai risultati, o dalle scelte.

LA FELICITA' E' IL FINE ULTIMO DELL'EDUCAZIONE

QUESTO E' IL PODIO PIU' IMPORTANTE



...insegnamo ai nostri figli a non attaccare il loro cuore al successo, MA AD **AVERE AMORE E RISPETTO PER SE' STESSI...**

...spieghiamo loro che siamo **LUCE E OMBRA**, che possiamo gioire per i successi, ma dobbiamo accettare le inevitabili cadute...

SE LA LUCE SAPRA' OSPITARE IL BUIO DELLA PROPRIA UMANA IMPERFEZIONE, IL BUIO NON SARA' MAI DEL TUTTO BUIO.

[Mc 10, 17-21]

«...**Gesù** fisso lo sguardo su
di lui, lo amò e disse...»

BUON CONFLITTO!

...AFFINCHE' LE INEVITABILI DIFFICOLTA' CHE LA VITA
CI RISERVA NON OSTACOLINO LA RICERCA DI
SINTESI ULTERIORE E DI UN PASSO AVANTI VERSO LA

FELICITA'....

GRAZIE PER L'ASCOLTO

DOMENICO